

ヘルスアップ通信

健康だより

No.3

令和8年3月1日発行

発行・編集：国分寺市健康部

健康推進課

〒185-8501

国分寺市泉町 2-2-18

TEL:(042)312-8627

令和8年度のがん検診・健康診査の募集を開始します。
変更点が多いため、内容をご確認の上、お申込みください。

健(検)診に関する変更点と3月申込みの注意

令和8年度の健(検)診事業については、表のとおり変更があります。

必ずお読みください!

項目	変更前	変更後	メリット	注意点
特定健康診査 (66歳~74歳)	実施医療機関	実施医療機関に 国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ2階) が追加になりました!	公衆衛生センターでは肺がん検診と同時受診が可能です。	①公衆衛生センターで受診希望の方は、 市へ事前申し込みが必要 です。受診票が届く5月以降にお申込みしてください。 ②肺がん検診と同時受診を希望の方は、受診票が届く 5月以降 にお申込みしてください。 3月、4月にお申込みをされた場合、特定健康診査と同時受診できません。
特定健康診査(66歳以上)と後期高齢者医療健康診査の受診票の発送時期	誕生日に合わせて発送	対象者全員に 5月初旬頃一括発送	健康診査を受けられる期間が、長くなりました	受診票到着直後(5月上旬)や、受診期限(2月末)はご予約が混みあう可能性があります。余裕をもって、ご予約ください。
公衆衛生センターでの健(検)診の申込み時期	受診希望月に関わらず、通年受付	前期申込み:3月2日~7月31日 前期受診日程:4月~9月 後期申込み:8月1日~12月15日 後期受診日程:10月~令和9年2月	受診希望の月に合わせて、申込みができるようになりました。	ご希望の受診月をよくご確認の上、お申込みください。予約状況により御希望の月の受診ができない場合もあります。お早めの申込みをお願いします。
乳がん検診	申込みの際に、希望の医療機関等を選択	申込み時の医療機関等の選択が不要になりました。お申込み後、受診票が届いてから、実施医療機関等を選択し、直接ご予約してください。	お申込み後に、ご希望に合わせて選択できるようになりました。	
肺がん検診				★市の国民健康保険にご加入の40歳~74歳のかた★ 5月以降、市の特定健康診査と同時受診が可能です。同時受診をご希望の方は、 特定健診申込用紙または、受診票が届いてから、ご希望の受診月に合わせた申込み日程 でお申込みください。
大腸がん検診				★市の国民健康保険にご加入の40歳~74歳のかた・市の後期高齢者医療制度にご加入の75歳以上のかた★ 市の健康診査の中に 大腸がん検診が含まれています 。市の健康診査を受診する予定のある方は、 申込み不要 です。

がん検診・健康診査など受診者募集

④申し込み~受診日時時点で本市に住民登録のある右表対象者のかた。

④過去に市で受診したことがないかた。

⑦市内・市外人間ドック受診者、市の胃バリウム検査受診予定のかた、令和7年4月1日以降に市の胃内視鏡検査を受診したかたは対象外

⑧市内・市外人間ドック受診者、市の胃内視鏡検査受診予定のかた、令和7年4月1日以降に市の胃内視鏡検査を受診したかたは対象外

⑨⑩令和7年4月1日以降同検診を受診したかたは対象外

④以下の日程で募集します。

①~⑥:前期日程(4月~9月)の月・水・金曜日(祝日を除く)の12時15分~13時30分

⑦:6月~12月

⑧:表に記載されている日程の**午前**

⑨⑩:婦人科検診の実施期間は、2月までですが、原則受診票に記載の期限内に受診してください。

④3月2日~各検(健)診の申込締切日までに申込書に必要事項を記入し(右の申込書のコピーも可)、郵送(必着)または直接〒185-8501 泉町2-2-18 国分寺市役所2階 健康推進課事業推進係へ(先着)/インターネット申込み可/定員に達し次第締め切り/**胃がん検診(バリウム)は3月13日(必着)**/子宮がん検診・乳がん検診は12月15日(必着)まで随時。

送付時期お申込み後1か月~2か月後に受診票を郵送します。申込みの健(検)診により、郵送時期が異なります。

④同じ検(健)診または検査項目の同一年度内受診不可。

詳しくは市ホームページで「健診」で検索してください

健康推進課事業推進係

042-312-8627



市HP

がん検診・健康診査等申込書

締切=①~⑥:7月31日 ⑦:9月30日 ⑧:3月13日 ⑨⑩:12月15日
申込み期間内であっても、定員に達し次第募集終了します。

受付日(職員使用欄)					
氏名	ふりがな	生年月日	T・S・H 年 月 日(歳)		
	男・女	電話番号			
住所	国分寺市				
対象者(*)	番号	種別	希望の健診に○印	確認事項	内容 ※すべて問診あり
25~29歳	①	【前期日程】若年層健康診査		前期募集の受診日程は、4月~9月です。 ①②で託児を希望するかたは以下に記入してください。 (対象:2カ月以上の未就学児) ●託児希望の子どもの人数()人 1人目:年齢 歳 か月 2人目:年齢 歳 か月 ●都合が (悪い) 日を選択してください。 (□)4月24日(金) (□)5月22日(金) (□)6月22日(月) (□)7月22日(水) (□)8月26日(水) (□)9月28日(月)	身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・胸部エックス線検査・心電図・眼底検査など
30~39歳	②	【前期日程】30歳代健康診査			便潜血検査
40歳以上	③	【前期日程】大腸がん検診		前期募集の受診日程は、4月~9月です。 ①~⑥は公衆衛生センターで受診のため、都合が (悪い) 日を選択してください。 日程は申込後に送付される、ご案内で確認してください。 (□)月曜日 (□)水曜日 (□)金曜日	血液検査
	④	【前期日程】肝炎ウイルス検診			胸部エックス線検査・喀痰細胞診
	⑤	【前期日程】肺がん検診 ⑥に○をつけた方は受診不可			胸部エックス線検査
18歳以上	⑥	【前期日程】結核検診 ⑤に○をつけた方は受診不可			
50歳以上 ※令和7年4月1日以降に市の胃がん検診(内視鏡検査)を受けた方は受診不可	⑦	胃がん検診(内視鏡) ¥3,000		市内実施医療機関	胃内視鏡検査
40歳以上 ※令和7年4月1日以降に市の胃がん検診(内視鏡検査)を受けた方は受診不可	⑧	胃がん検診(バリウム)		会場:いずみプラザ(全日午前の実施) 下記の日程で実施します。都合が (悪い) 日を選択してください。 (□)5月30日(土) (□)5月31日(日) (□)6月6日(土) ※お申込み多数の場合上記以外の日程をご案内する可能性があります。	バリウムによる胃部エックス線検査
20歳以上の女性	⑨	子宮がん検診		国分寺市・小金井市・小平市内の実施医療機関	視診・子宮頸部細胞診等
40歳以上の女性	⑩	乳がん検診		マンモグラフィ検診車(いずみプラザ)・府中市・小金井市・立川市内の実施医療機関	マンモグラフィ(乳房エックス線検査)

(※)○対象年齢 子宮がん検診・結核検診:受診日時時点での年齢 ○その他の検(健)診:令和9年3月31日時点での年齢

上記健(検)診事業は、令和8年度予算成立後に確定します

朝食を食べていますか？

～「食育啓発POP」を掲示します！～



朝食(おむすびやバナナ、ヨーグルト、牛乳などを含む。)を食べると、脳とからだが目覚め、午前中元気に過ごすことができます。朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めます。何か一口、朝に食べる習慣をスタートしませんか。

食育普及の一環として地域活性化包括連携協定を締結している株式会社セブン-イレブン・ジャパンの協力により、啓発POPを市内店舗で掲示します。

POP掲示期間 3月15日から4月14日まで

なお、店舗により掲示の期間と内容等が異なる場合があります。

啓発POP



3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です

女性のライフステージには、女性ホルモンが大きく関係しています。思春期の月経の始まり、妊娠・出産、更年期症状など女性ならではのからだの変化があります。

からだの仕組みや変化を理解し、上手に付き合っていくことが大切です。気になる症状がある場合は、医療機関受診をご検討ください。

また、ほかの人に伝えにくい、理解されにくい内容のものも多いため、家族をはじめ周囲の方々の理解と支援が必要です。

若い世代の女性の中には、やせ過ぎが問題になっています。自分が思う「普通」が「やせ過ぎ」かもしれません。

お困りのことがありましたら、健康推進課へご相談ください。

厚生労働省研究班監修
ヘルスケアラボ



東京都保健医療局監修
TOKYO女子けんこう部



いのち
支える

「気づいてください！体と心の限界サイン」

3月は自殺対策強化月間です

心の悩みを抱えていたり、自殺のことを考えた時には、一人で悩まずご相談ください。また、大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

■周りに悩みを抱えている人はいませんか

自殺を考えている人は、悩みながら何らかのサインを発しています。周囲が気づく変化(例)

- ①以前と比べて表情が暗く元気がない
- ②体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ③仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ④周囲との交流を避けるようになる
- ⑤遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- ⑥趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦飲酒量が増える



■悩んでいる心の声を聞かせてください

・電話・面談・訪問相談

気持ちの落ち込みや眠れないなどこころの健康づくりのため、保健師などが相談をお受けします。

→健康推進課 ☎042-312-8627

・心の健康相談

精神科医による相談を毎月1回実施しています。事前に保健師による聞き取りと、電話予約が必要です。

→障害福祉課 ☎042-312-8632

年代ごと起こりやすいトラブル・病気

10～20代



月経異常、月経前症候群、摂食障害、性感染症など

20～40代



妊娠、出産期の身体の変化、不妊、子宮頸がんなど

40～50代



更年期障害の症状(ほてり、冷え、不眠、うつなど)、乳がんなど
※更年期障害は男性にも見られることがあります

60代～



生活習慣病、骨粗しょう症、尿もれなど

・自殺防止！
東京キャンペーン特別相談



■こころの体温計

携帯電話やパソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができる「こころの体温計」で、こころの状態をチェックしてみませんか。



本人モード ストレス度・落ち込み度が分かります。



家族モード

赤ちゃんママモード

アルコールチェックモード

ストレス対処タイプテスト

睡眠障害を確認するチェックリスト