

ヘルスアップ通信

健康だより

No.1

令和8年5月15日発行

発行・編集：国分寺市健康部

健康課

〒185-8501

国分寺市泉町 2-2-18

TEL:(042)312-8627

ご自身の健康管理のために、健康診断を続けましょう。

がん検診・健康診査など受診者募集

がん検診・健康診査等申込書

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		
検(健)診種別	希望の健診に○印	確認事項・実施場所	内容 ※すべて問診あり
① 特定健康診査(40~65歳) 場所:市内医療機関			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
② 【前期日程】特定健康診査(40歳~65歳) 場所:公衆衛生センター		②~④に○をつけた方 前期募集の受診日程は、4月~9月です。 公衆衛生センターの健診日程は、月・水・金のみです。 都合が《悪い》日に☒を記入してください。 日程は申込後に送付される、ご案内で確認してください。	
③ 【前期日程】特定健康診査(66歳~74歳) 場所:公衆衛生センター		() 月曜日 () 水曜日 () 金曜日	
④ 【前期日程】国保途中加入健康診査(40歳~65歳) 場所:公衆衛生センター			
⑤ 国保途中加入健康診査(66歳~74歳) 場所:市内医療機関			
⑥ 【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。 ⑥⑦で託児を希望する方は以下に記入してください。(対象:2か月以上の未就学児) ●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 ●託児日程は下記の通りです。都合が《悪い》日に☒を記入してください。 () 7月22日 () 8月26日 () 9月28日	
⑦ 【前期日程】30歳代健康診査			
⑧ 【前期日程】大腸がん検診 ①~⑤に○をつけた方は不要		⑥~⑪に○をつけた方 前期募集の受診日程は、4月~9月です。 公衆衛生センターの健診日程は、月・水・金のみです。 都合が《悪い》日に☒を記入してください。 日程は申込後に送付される、ご案内で確認してください。	
⑨ 【前期日程】肝炎ウイルス検診		() 月曜日 () 水曜日 () 金曜日	
⑩ 【前期日程】肺がん検診 ⑪に○をつけた方は受診不可			
⑪ 【前期日程】結核検診 ①~⑤に○をつけた方は不要 ⑩に○をつけた方は受診不可			
⑫ 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	
⑬ 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	

申込み方法

各検(健)診の申込み締め切り日までに申込書太枠内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 健康課事業推進係へ(先着)/インターネット申込み可/申込み期限内でも定員に達し次第締め切り

受診票の送付

申込み後1か月~2か月後に受診票を郵送します。検(健)診の種類により、郵送時期が異なります。

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Q市ホームページで「ページ番号:1001920」でご希望の検(健)診を検索してください。下の二次元コードからも可



市HP検(健)診一覧

健康課事業推進係

☎042-312-8627

対象者(*) すべて申し込み~受診日時点で本市に住民登録のある方	受診日程	申込み締切日 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。
4月1日から継続して市の国民健康保険に加入の40~65歳	受診票到着後~令和9年2月末	12月15日
4月1日から継続して市の国民健康保険に加入の66歳~74歳で公衆衛生センターで健診を希望する	前期日程(4月~9月)の月・水・金曜日(祝日を除く)12時15分~13時30分	7月31日
4月2日以降に市の国民健康保険に加入した40歳~65歳	受診票到着後~令和9年2月末	12月15日
4月2日以降に市の国民健康保険に加入した66歳~74歳	受診票到着後~令和9年2月末	12月15日
25~29歳	前期日程(4月~9月)の月・水・金曜日(祝日を除く)12時15分~13時30分	7月31日
30~39歳	前期日程(4月~9月)の月・水・金曜日(祝日を除く)12時15分~13時30分	7月31日
40歳以上	過去に市で受診したかたは×	
40歳以上		
40歳以上		
18歳以上		
20歳以上の女性 令和7年4月1日以降市の子宮がん検診を受診したかたは×	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。	12月15日
40歳以上の女性 令和7年4月1日以降市の乳がん検診を受診したかたは×		

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

検(健)診に関するお知らせ

項目	お知らせ
①今年度、後期高齢者医療制度に加入する方で、それまでの健康保険(社会保険含む。)による健康診査を、当該年度内に受診していない方 ②後期高齢者医療制度に加入する方で、年度途中で転入され、今年度健康診査未受診の方	健康診査を希望する方は、健康課へお問い合わせください。
胃がん(バリウム)検診の後期募集	7月15日号に掲載予定

必ずお読みください!

5月31日は世界禁煙デー

5月31日~6月6日は「禁煙週間」です

喫煙はがん・心臓病・脳卒中・気管支炎・歯周病など多くの疾患の危険因子といわれ、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

周囲の人もたばこの害の巻きぞえにしているませんか
他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされる、受動喫煙が健康に悪影響を及ぼすことは、科学的に明らかです。喫煙を続けるかぎり周囲の人に受動喫煙の害を与えます。害をなくす唯一の方法は禁煙です。

禁煙治療を受けませんか

昔は「たばこ=嗜好品」でしたが、今は「たばこ=薬物」です。禁煙できないのは、ニコチンによりやめたくてもやめられない状態になっているからです。身体的依存は禁煙補助薬の使用で、心理的な依存は行動パターンの変更などで対処可能です。禁煙をすれば心臓病などの病気になる危険性は下がります。

禁煙治療について、保険適応の治療を受けることができる対象と医療機関一覧はこちらです。



都保健医療局HP

性感染症についてご存じですか?

6月は「東京都HIV検査相談月間」です

「性行為で感染する病気」を総称して、性感染症(STI)と言います。ウイルス、細菌などが性器、泌尿器、口腔などに接触して感染します。性感染症は誰でもかかる可能性がある病気です。一人ひとりが正しい知識を持ち、適切な行動を心がければ誰でも予防や感染拡大防止をすることができます。

○予防には

- ・病気の正しい知識を身につけましょう。
- ・コンドームを正しく使用しましょう。
- ・パートナーを特定しましょう。

○梅毒が急増しています

感染した場所にできものができ、しばらくして消えますが、体内で病気が進行します。また、無症状でも、感染を拡げる可能性があります。

○早期発見、早期治療で重症化を防ぐことができます。

例えばHIVは、早期治療でエイズ発症を防ぐことができます。

○相談は匿名で電話相談できます。東京都多摩地域検査・相談室では無料でHIVや梅毒の検査ができます。

東京都HIV等検査予約センター (050) 3801-5309



都多摩地域検査・相談室

募集 6月7日(日)に歯と口の健康に関するイベント開催

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

この機会に口の健康度をチェックしてみませんか。口は全身の入り口で、健康長寿につながる大切な器官です。日頃の歯や口の健康管理を見直しましょう。

対市内在住・在勤・在学・在活の方 6月7日(日) 午前9時15分～正午

場いずみプラザ ①口腔機能の衰え(オーラルフレイル)のチェック(必要な方には「飲み込み」のアンケートや「噛む力」(咀嚼力チェックガム)を実施 ②歯科衛生士の歯みがき相談 ③栄養コーナー(クイズと相談)



ページ検索 1034048

ゆっくり
よく噛もう



カメ(噛め)ちゃん
国分寺市噛ミンク30(サンマル)
食育推進キャラクター



同時開催 「口腔がん検診」



口の中にもがんは発症します。口腔がんは生活の質が低下する辛い病気です。検診は早期発見につながります。口腔粘膜に気になる症状がある方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

6月7日(日) 午前9時20分～正午 場 イベントに同じ 対市に住民登録があり、粘膜に症状(口内炎が治らない、腫れ物、しこり等)がある方

内 歯科医師(都立多摩総合医療センター歯科口腔外科)による口腔粘膜診査 定 70人 料 無料

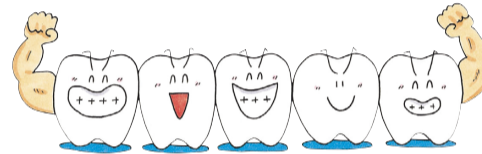
申 5月18日(月) 午前9時から健康課へ電話または右の二次元コードから電子申請(いずれも先着順)



ページ検索 1034049



電子申請はこちらから



栄養講座 脂質異常予防

託児付き

「どう付き合う? コレステロール・中性脂肪」

6月16日(火) 午後2時から3時45分

①いずみプラザ ②動画視聴(後日配信)

コレステロールの変化の仕組みを知り、動脈硬化予防の食生活のコントロール方法やコツを学びます。歯科衛生士のミニ講座やおすすめ野菜料理の試食もあります。

対管理栄養士 対市内在住・在勤・在学・在活のかた 定 ①32人 料 ①無料 ②通信料は自己負担 申 5月19日(火) 午前9時から(先着) 申し込みは ①電話で健康課へ、または電子申請(右図の二次元コード、または市HP番号1012072) ②電子申請 持筆記用具、あれば健診結果 未就学児4人(6月8日(月) 締切)



申込みはこちらから

「食中毒は年間を通して発生しています」



ページ検索 1016679

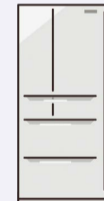
梅雨(5月から6月)と夏(7月から9月)は細菌性の食中毒が増えます。家庭での食中毒を防止しましょう。

食中毒予防3原則

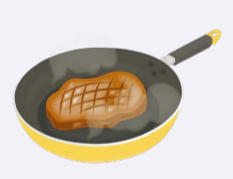
「つけない」



「増やさない」



「やっつける」



6月 は「食育月間」 毎月19日は食育の日です

「食育」の主役は、子どもから大人まで、皆さん一人一人です。

健康へつながる食生活の実践のために、市HP等で食に関する情報を紹介しています。

市報・市HPでは食に関する情報を掲載しています。また、管理栄養士による栄養相談も随時行っています。お気軽にご利用ください。



(「いいことたくさん 朝ごはん」) 市HPページ検索 1031392



(管理栄養士による栄養相談) 市HPページ検索 1025149



(食育リーフレット 食事バランス・貧血・朝食・飲み物) 市HPページ検索 1033983



(国分寺市のキッチン) クックパッドで市の栄養士が考案するメニューを紹介。 http://cookpad.com/kitchen/16684637

野菜ちよいまして
元気ましまし!

