

ヘルスアップ通信

健康だより

No.2

令和8年9月1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

年内受診、まだ間に合う！
今年の健康診断・がん検診の申込みはしましたか？

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歳～65歳） 場所：市内医療機関		②～④に○をつけたかた 後期募集の受診日程は、10月～令和9年2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。 日程は申込み後に送付される、ご案内で確認してください。 () 月曜日 () 水曜日 () 金曜日	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 【後期日程】特定健康診査（40歳～65歳） 場所：公衆衛生センター			
③ 【後期日程】特定健康診査（66歳～74歳） 場所：公衆衛生センター			
④ 【後期日程】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 【後期日程】若年層健康診査		⑥～⑪の実施場所は、公衆衛生センターです。 後期募集の受診日程は、10月～令和9年2月です。 ⑥⑦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。 () 10月21日 () 11月18日 () 11月25日 () 12月14日 () 1月20日 () 1月25日	便潜血検査
⑦ 【後期日程】30歳代健康診査			
⑧ 【後期日程】大腸がん検診 ①～⑤に○をつけたかたは不要			
⑨ 【後期日程】肝炎ウイルス検診		⑥～⑪に○をつけたかた 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。 日程は申込み後に送付される、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
⑩ 【後期日程】肺がん検診 ⑪に○をつけたかたは受診不可			
⑪ 【後期日程】結核検診 ①～⑦に○をつけたかたは不要 ⑩に○をつけたかたは受診不可		胸部エックス線検査・ 喀痰細胞診	胸部エックス線検査
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	マンモグラフィ (乳房エックス線検査)	

申込み方法

各検(健)診の申込み締切日までに
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/申込み締切
日前でも定員に達し次第募集終了

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)診の種別
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（※） すべて申込み～受診日時時点で本市に 住民登録のあるかた	受診日程	申込み締切日 申込み締切前で 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歳～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	後期日程 (10月～ 令和9年2月)の 月・水・金曜日 (祝日を除く) 12時15分～ 13時30分	
4月2日以降に 市の国民健康保険に 加入した40歳～65歳		
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	
25歳～29歳		
30歳～39歳	後期日程 (10月～ 令和9年2月)の 月・水・金曜日 (祝日を除く) 12時15分～ 13時30分	
40歳以上		
40歳以上 過去に市で受診したかたは×		
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×	婦人科検診の有 効期限は、2月ま ですが、原則 受診票に記載の 受診期限内に受 診してください。	
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

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 受診場所のご案内

(最新の医療機関名簿は下記二次元コードからご確認ください)

対象者	実施方法	実施場所
40歳～65歳 国民健康保険に 加入のかた	集団	公衆衛生センター（泉町2-3-8 いずみプラザ2階） 国分寺市健康課へ申込みが必要です
	個別	国分寺市内の医療機関 国分寺市健康課へ申込みが必要です
66歳～74歳 国民健康保険に 加入のかた	集団	公衆衛生センター（泉町2-3-8 いずみプラザ2階） 国分寺市健康課へ申込みが必要です
	個別	国分寺市・国立市・ 立川市・小平市内の医療機関
75歳以上 後期高齢者医療 制度に加入のかた	個別のみ	国分寺市・国立市・ 立川市・小平市内の医療機関

無料！歯科健診 令和9年1月31日(日)まで

全身の健康のために
まずは歯科健診を受けましょう。

☎電話等で直接実施医療機関へ☎市に住民登録のあるかた、年度内に
どちらか1回受診可能。健診は無料、治療などが必要な場合は自己負担あり。詳細は市ホームページや健康課へ

成人歯科健診

歯周病予防は10代から

対19歳～70歳(年度末年齢)ま
でのかた

内主に歯周病の健診

☎検索1033576

いきいき口腔健診

オーラルフレイルを予防

対71歳以上のかた(年度末年齢)
内歯周病と、噛む・飲み込む機
能の健診

☎検索1033602

ゆっくり
よく噛もう



カメ(噛め)ちゃん
国分寺市噛ミン30(サマール)
・食育推進キャラクター

骨髄移植ドナーを支援しています

市では、骨髄等の提供を行ったかた(骨髄移植ドナー)とそのかたを雇用する事業主に対し通院や入院日数に応じて10日を上限に助成金を交付しています。

助成額

助成の対象日数の上限は、1回の骨髄等の提供につき10日です。

◆骨髄等の提供を行ったかた(骨髄移植ドナー)

骨髄等の提供のための通院又は入院の日数 × 2万円

◆骨髄移植ドナーを雇用している事業主

骨髄等の提供のための通院又は入院の日数 × 1万円

お問合わせ

詳しい事業内容、申請方法等については、健康課へお問合わせください。

骨髄等移植ドナー登録について

公益財団法人日本骨髄バンク TEL03-5280-1789

骨髄等の提供完了日から180日までの申請が対象です。



日本骨髄バンクHP

健康増進普及月間

1に運動

2に食事

しっかり禁煙

良い睡眠

～健康寿命の延伸～

適切な運動や食生活などを通じて健康寿命を延ばし、人生の最後まで元気に楽しみながら健康な生活を送ることを目指しましょう。

適度な運動

適切な食生活

禁煙

良質な睡眠

健診・検診

女性の健康

毎日プラス10分の身体活動

食事をおいしく、バランスよく

たばこの煙をなくす

睡眠の量と質を確保しよう

定期的に自分を知る

ライフステージごとの健康課題を知ろう

スマート・ライフ・プロジェクト
(厚生労働省)

アピアランスケア

がんは今や2人に1人がかかるといわれる身近な病気です。がん治療にともなう外見の変化など悩みを抱えている方が、その人らしく社会生活を送れるよう、ケア用品購入等の一部を助成します。

アピアランスケア用品購入等助成金交付

令和8年9月1日～ 緊急麻しん対策事業が始まります

(※令和8年度限りの事業です)

種類	内容	HP
抗体検査	①～③のすべてに当てはまるかた ①国分寺市に住民登録があるかた (検査日時点) ②19歳以上 (検査日時点) ③0歳児 (検査日時点) の同居者 ※ただし、以下のかたは対象外です ・麻しん含有ワクチンを2回以上接種したことがあるかた (接種履歴不明のかたは対象となります。) ・既に当事業において抗体検査を受けているかた ・他の抗体検査で抗体価が確認できるかた 検査費用 無料 (1人1回まで) 直接実施指定医療機関へ	ページ番号 1037873
	①～③のすべてに当てはまるかた ①国分寺市に住民登録があるかた (接種日時点) ②19歳以上 (接種日時点) ③上記抗体検査や他の検査で抗体が不十分だったかた (EIA法で16.0未満、PA法で128以下、中和法で4以下) ※ただし、以下のかたは対象外です ・麻しん含有ワクチンを2回以上接種したことがあるかた (接種履歴不明のかたは対象となります。) ・既に当事業において予防接種を受けているかた 自己負担金 5,000円 (1人1回まで) ワクチン 乾燥弱毒生麻しん風しん混合ワクチン 直接実施指定医療機関へ 妊娠中のかたは予防接種を受けられませんのでご注意ください。	

不適切な飲酒をしていませんか

酒は百薬の長という言葉はありますが、過度な飲酒が続くことで心身に好ましくない影響を及ぼします。さまざまな健康障害、事故やトラブルにもつながります。また、イメージより少ない量で健康にも影響があります。まずは自分のふだんの飲酒量を知ることが大切です。健康診断で問題がなかった、知らずにたくさん飲んでいる、過度な飲酒を続けている方、お酒が健康に悪さをしていないかを考えてみてください。

○あなたの飲酒を見守るアルコールウォッチ

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量と分解にかかる時間が計測できます。

○適切な飲酒量は年齢の違い、性別の違い、体質の違いによる影響や、体調によって異なります。アルコールウォッチの結果ページより、健康に配慮した飲み方などのサイトがリンクされています。

○アルコール依存症についてお困りのことがありましたら、電話や面接での相談窓口があります。まずは、お話ししてみませんか？

東京都立多摩総合精神保健福祉センター

アルコール・薬物・ギャンブル等の問題についての相談

9月は「食生活改善普及運動」月間です

「野菜をおいしく、バランスよく！果物もプラス」

✓野菜や果物をプラスしよう

✓主食・主菜・副菜をそろえよう

✓調味料は使いすぎず、うす味に

＊いいことたくさん朝ごはん

朝食を食べると、体も脳も元気に。朝食ヒント！こんなときどうしよう？!は、こちらから

市HP 🔍 検索 1031392

＊フックパッド

(国分寺市のキッチン)

大人が1日に摂りたい野菜の摂取量は350g

託児付き 栄養講座 糖尿病予防

「知って安心 血糖値を保つ栄養習慣」

10月6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)

管理栄養士から、安心の血糖値やHbA1c値につながる栄養習慣を学びます。野菜料理の試食、歯科ミニ講座もあります。

講 管理栄養士 市内在住・在勤・在学・在活のかた 定 ①32人 ②①無料②通信料は自己負担

申 9月2日 (水) 午前9時から (先着) 申込みは電話で健康課へ、または電子申請 (上図二次元コード、または市HP番号1019296) ③筆記用具、あれば健診結果 ④未就学児4人9月29日 (火) 締切

市HP 🔍 検索 1037873

R8糖尿病予防申込

〇ゴフォーム

二次元コード

「気づいてください！体と心の限界サイン」

いのちを支える

9月は東京都の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。

■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

ストレス対処タイプテスト

アルコールチェックモード

睡眠障害を確認するチェックリスト

猫 社会的なストレス

黒金魚 対人関係のストレス

水の透明度 落ち込み度

水槽のヒビ 住環境のストレス

赤金魚 自分自身のストレス

石 その他のストレス

本人モード 結果画面 (例)

■自殺防止！

東京キャンペーン特別相談

■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