

ヘルスアップ通信

健康だより

No.3

平成30年5月1日発行

発行：国分寺市健康部
編集：健康推進課
〒185-0024
国分寺市泉町 2-3-8
☎(042)321-1801

あなたの健康と命を守るがん検診を受けましょう

平成30年度
第2回実施分

がん検診・健康診査等 受診者募集

- ☑申込・受診日時時点で本市に住民登録のある、下表対象者に該当する方 無料
- ☑5月2日(水)～5月18日(金)までに右の申込書(コピー可)を切り取って記入し、はがきに貼り付けるか封筒に入れ、郵送(消印有効)または直接〒185-0024泉町2-3-8健康推進課(いずみプラザ内)へ
- ※はがきに直接または封書で、右の申込書のとおり必要事項を明記し郵送または直接持参でも可
- ※若年層健康診査、30歳代健康診査、子宮がん検診は東京電子自治体共同運営サービスHP(市HPトップページトップックス内「イベント・募集」から)で申請できます。(若年層・30歳代健康診査の託児希望の方は、託児日程のうち、ご都合の悪い日の〔 〕内に×を記入してください。)
- ☑1枚のはがきで複数の人の申込み不可/同じ検(健)診または検査項目の同一年度内受診不可/検(健)診を同時に複数申し込んだ場合、それぞれの受診票発送時期が異なる場合があります。

●お子様をお連れの方へ

- 小さなお子様連れでも安心して検(健)診を受けて頂けるよう、検(健)診受診時の一時託児サービスを行います。(試行)。
- ☑未就学児 無料 ☑いずみ保健センター(診察室1・2) ☑6名程度
- ☑6月25日(月)・6月29日(金)・7月13日(金)・7月23日(月)・7月30日(月)・9月3日(月)・9月14日(金)
- ※平成30年度は上記の7回です。
- 託児時間：午後12時15分～15時00分のうち、受診時間内。
- 対象の検(健)診名：若年層健康診査・30歳代健康診査・特定健康診査・肺がん検診・肝炎ウイルス検診・大腸がん検診・結核検診(国分寺市医師会公衆衛生センターで行う検(健)診)
- ☑上記のがん検診・健康診査等の申込方法と同様です。

がん検診等申込書 締切=5月18日(金)消印有効

氏名	ふりがな	
	氏名	男・女
住所	国分寺市	
生年月日	T・S・H	年 月 日()歳
電話番号	() () ()	
★希望する検(健)診名を、○で囲んでください★ ※託児を希望される場合は、希望する検(健)診名と託児希望欄両方に○をつけてください。		
希望する検(健)診	肺がん検診	肝炎ウイルス検診
	大腸がん検診	結核検診
	特定健康診査(市の国民健康保険加入の40歳～65歳の方) 若年層健康診査 30歳代健康診査 ●都合が悪い曜日の左〔 〕内に×印を記入してください 〔 〕月曜日〔 〕水曜日〔 〕金曜日	
託児希望の方	託児希望 ←希望の場合は○を付けてください ●都合が悪い日程の左〔 〕内に×印を記入してください 〔 〕6月25日(月)〔 〕6月29日(金) 〔 〕7月13日(金)☆〔 〕7月23日(月) 〔 〕7月30日(月) 〔 〕9月3日(月)☆〔 〕9月14日(金)☆ ☆の日は40歳以上で肺がん検診ご希望の方のみとなります	

平成30年度第2回実施分 がん検診・健康診査等 受診者募集 締切日 5月18日(金)(消印有効)

種別	乳がん検診(*3)	子宮がん検診 [平成30年度から電子申請開始]	肺がん検診	肝炎ウイルス検診 大腸がん検診	結核検診	特定健康診査	若年層健康診査 30歳代健康診査 [電子申請可]
検診内容	マンモグラフィ(乳房エックス線検査)・視触診(自覚症状がある方または希望する方のみマンモグラフィ前に実施)	問診・視診・子宮頸部細胞診 ※医師が必要と判断した場合のみ、子宮体部細胞診を併せて実施	胸部エックス線検査、喀痰細胞診 ※結核検診を含む	○肝炎ウイルス検診：血液検査(採血) ○大腸がん検診：便潜血検査(検便)	胸部エックス線検査	測定(身長・体重・BMI・腹囲)、問診、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	測定(身長・体重・BMI・腹囲)、問診、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
対象者	40歳以上の女性で ※①②のいずれかに該当する方を除く ①平成29年4月1日以降、市の乳がん検診を受診している方 ②妊娠中・授乳中・断乳後6か月以内の方	20歳以上の女性で ※①②のいずれかに該当する方を除く ①平成29年4月1日以降、市の子宮がん検診または妊婦健診を受診している方 ②平成30年度中に妊婦健診を受診する方	40歳以上の方 (妊娠中の方は除く)	社会保険に加入の40歳以上の方 ※肝炎ウイルス検診はこれまでに受診したことのない方のみ	18歳以上の方 ※妊娠中の方を除く	40～65歳の方で平成30年4月1日から継続して市の国民健康保険に加入している方(*2) ※妊娠中または出産後1年以内の方は除く	25～29歳で他での健診を受診する機会がない方 30～39歳の方(*2)
実施日	○マンモグラフィ=6月～10月の月・火・木曜日 受付=午後1時30分～2時30分 ○視触診=6月・7月・8月の月・水・金曜日 受付=午後0時30分～1時30分 ※マンモグラフィは視触診と別日に実施 ※乳がん検診はその他の検(健)診と同じ日に受診することはできません。日程の希望は問診票に同封する日程希望票にご記入ください	6月～8月 ※日曜日・祝日、実施医療機関休診日を除く	6月～9月の月・水・金曜日の午後(祝日を除く) 受付=午後0時30分～1時30分 所要時間=2時間 ※受診種別に肺がん検診を含む方は、7・9月上旬の日程を案内します。8月は肺がん検診の実施はありません。				
会場	○マンモグラフィ=東京都がん検診センター ○視触診=国分寺市医師会公衆衛生センター	市内および小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)	国分寺市医師会公衆衛生センター(泉町2-3-8 いずみプラザ内)				
郵送時期	○問診票=5月中旬～下旬 ○受診票=6月上旬～7月中旬 ※定員を超えた場合、希望以外の曜日・翌月以降の日程で案内します	5月末	5月下旬～7月下旬 ※定員を超えた場合、希望以外の曜日・翌月以降の日程で案内します				

(*1)対象年齢：子宮がん検診・結核検診は平成30年度の受診日時時点での年齢 その他の検(健)診：平成31年3月31日時点での年齢 (*2)平成30年度中に市の人間ドックを受診予定の方は除く (*3)平成30年度から乳がん検診の流れが変更になりました。お申し込み後、事前に問診票を送付しますので、必要事項を記入し、1週間以内にご返信ください。返信後、日程のご案内を送付します。

年に1度は健康診査を受けましょう

特定健康診査と後期高齢者医療健康診査の案内または受診票を、対象者へ順次郵送します。下表の郵送時期を過ぎても届かない場合は、お問い合わせください。

☑市の国民健康保険(4月1日時点)または後期高齢者医療制度に加入している方

☑3月中旬以降に加入手続きをした方は、7月または9月に送付。国民健康保険に4月2日以降に加入された方は健康推進課へ、生活保護世帯で受診を希望する方は生活福祉課☎(042)325-0111[内345]へお問い合わせください。

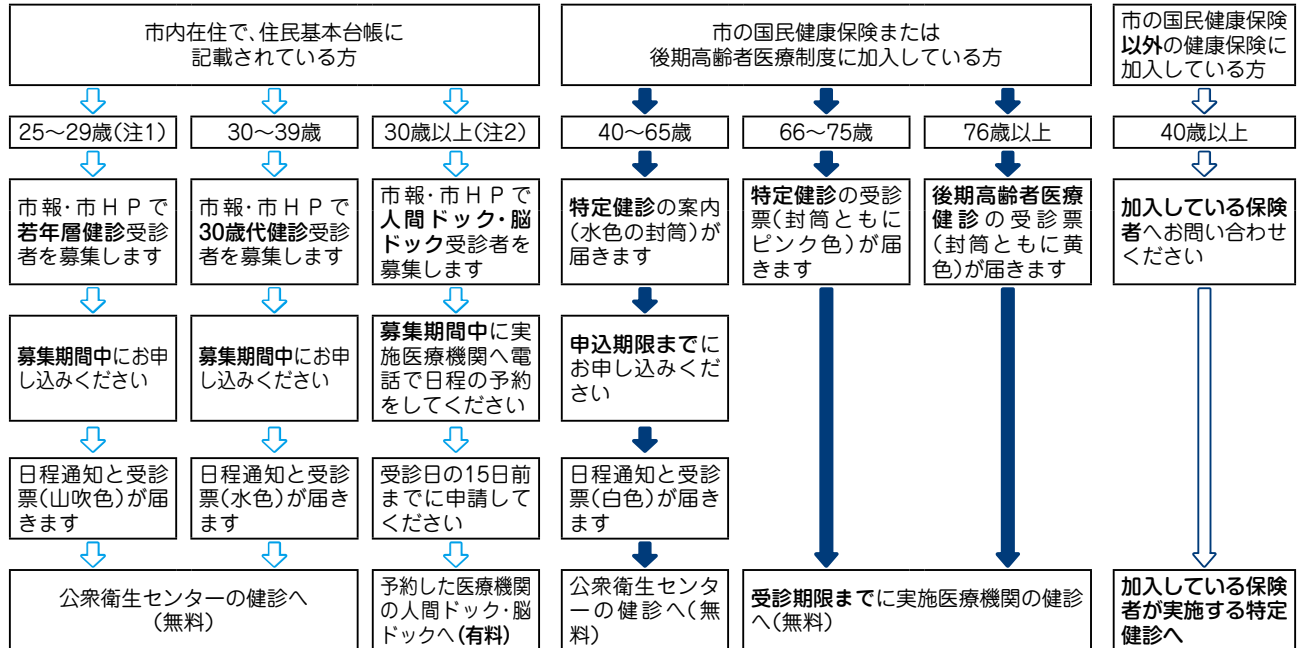
健診(特定・後期高齢者医療)案内・受診票送付時期

「市の国民健康保険」に加入している40～65歳の方(案内を送付します)	
案内(申込書)送付	申し込み期限
4月上旬発送済	12月14日(金)消印有効

「市の国民健康保険」に加入している66歳以上の方と「後期高齢者医療制度」加入の方(受診票を送付します)

誕生月	受診票送付予定	受診期限
4～7月	5月上旬	10月31日(水)
8～11月	7月上旬	12月28日(金)
12～3月	9月上旬	平成31年2月28日(木)

健康診査の受診方法



年度内にいずれか1回を受診できます。
年齢は平成30年度(4月1日～平成31年3月31日)の誕生日での年齢です。
(注1)他の健診を受診する機会がない方
(注2)ただし、人間ドックは受診日時時点で29歳の方は対象外となります。

健康コラム 飲酒について考えてみましょう

世界保健機関（WHO）は60以上もの病気や外傷がアルコールによって引き起こされていると報告しています。

◆飲酒のガイドラインをご存じですか

厚生労働省は、「節度ある適度な飲酒」を「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、1日平均純アルコールで20g程度である」と定義しています。

- ・ビール中瓶1本 ・日本酒1合
・酎ハイ（7%）350ml缶1本
・ウィスキーダブル1杯
・ワイン（12%）200ml

また、「多量飲酒」は「1日平均60gを超える飲酒」と定義しており、アルコール関連問題の多くはこの多量飲酒者が引き起こしていると考えられています。



◆未成年の飲酒

東京消防庁によると、急性アルコール中毒で毎年1万人以上が救急搬送されており、その半数が10～20歳代の若者です。

未成年のうちからの飲酒は脳の委縮やアルコール依存症のリスクを高めます。若いうちからアルコール依存症になると、治療成績の指標である約1年後の断酒率は15%と、一般の半分程度です。

◆寝酒は眠りを浅くします

良質な睡眠を得るためには、アルコールの力は借りない方が良いでしょう。

◆アルコール依存症とは

一度発症すると意思の力とは関係なく、飲酒のコントロールがきかなくなる病気です。一度発症すると完治はなく、断酒が唯一の回復方法です。

まとう会（アルコール問題について話し合う場です。ご心配のある方はお気軽にお越しください） 第3木曜日 いずみプラザ3F 介護実習室

健康増進のために 国分寺市いきいきセンターをご利用ください

軽体操やダンスなど、高齢者等（*）の団体が健康保持・増進を図るための活動で使用できます。管理・運営は、指定管理者（特定非営利活動法人ワーカーズコープ）が行っています。

※平成30年度より指定管理者が変更となりました。

所在地 泉町2-6-36(トミンハイム1階) ☎(042)328-6486

🕒 午前8時40分～午後5時 📅 休館日 12月29日～1月3日

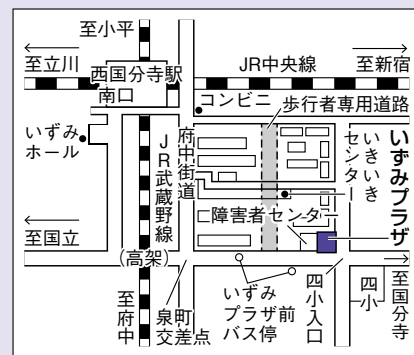
■ 使用区分 午前①8時40分～10時40分 ②10時40分～午後0時40分 午後①11時～3時 ②3時～5時

📅 使用予定日の属する月の2か月前の1日（土・日曜日、祝日の場合は翌平日）～使用予定日の前々日に、直接いきいきセンターへ

🏢 特定非営利活動法人ワーカーズコープ（国分寺市立福祉センター1階事務所） ☎(042)323-5095（指定管理者）

🏠 共同住宅の一部のため、使用条件があります
／ 使用料等詳細については特定非営利活動法人ワーカーズコープへお問い合わせください
利用には団体登録が必要です

- 登録資格①～③のいずれかに該当し、10人以上の市内在住の高齢者等（*）で構成された団体
① 高齢者等を主な構成員として組織された団体
② 高齢者等の健康の保持および増進のために組織された団体
③ その他高齢者の保健・福祉のために組織された団体
（*）40歳以上の方



食育コラム 健康づくりの基本は毎日の食事から

カラダの調子はどんな感じですか？最近、どんな食事をしていますか？ 充実した日々を乗り切るための体力・気力は食事が作り出してくれます。

◆自分に合ったエネルギー量がお弁当箱でわかります

お弁当箱の裏を見たことはありますか？容量が表示されています。図のように、主食：主菜：副菜を3：1：2の割合でご飯やおかずを詰めると、容量とほぼ同じ数値のエネルギー量（カロリー）になります。

お弁当のイメージ(主食・主菜・副菜=3:1:2)

Table with columns: 性別, 年齢, 一日の必要なエネルギー量, 1食のめやす量, 弁当箱のサイズ. Includes sub-tables for 主食 (飯・パン・麺), 主菜 (肉・魚・卵, 大豆製品), 副菜 (野菜・いも, きのこと海藻).

自分に合った容量（ml）のお弁当箱を選び“主食：主菜：副菜を3：1：2の割合で、きっちり詰めると、自分に合ったカロリーになります。ランチメニューを選ぶときやお弁当を買うときも、このバランスと量を意識して習慣となっていけたらいいですね。



こころの体温計 試してみませんか

こころの体温計では、パソコンや携帯電話・スマートフォンから、気軽にストレス・落ち込み度がチェックできます。

🌐 https://fishbowlindex.jp/kokubunji/
携帯電話・スマートフォンは右のQRコードからご覧いただけます。市HPから、または「国分寺市こころの体温計」で検索からもご覧いただけます。



- あなたのストレスをCHECK! 家族モード
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
赤ちゃんママモード アルコールチェックモード

脳ドックを開始します

脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血等）は、日本人の死因や要介護認定の原因となっております。脳疾患の早期発見および予防にお役立てください。

Table with columns: 対象者, 自己負担額, 検査内容, 実施医療機関, 実施曜日, 実施期間, 予約・申請方法.

* MRI検査を受ける際の注意事項

MRI検査は、強い磁石と電波を利用する検査です。受診ができない場合がありますので下記を必ずご確認くださいとともに、予約の前に主治医へご相談ください。

◆MRI検査を受けることができない方

- ・治療等により、下記の機器等を使用している方
・心臓ペースメーカー
・埋め込み式除細動器（ICD）
・人工内耳（移植蝸牛刺激装置）
・磁石式義眼、入れ歯、インプラント
・妊娠中（16週未満）もしくは妊娠の可能性のある方

◆MRI検査を受けられない可能性のある方

- ・脳動脈瘤クリップやコイル等が埋め込まれている方
・閉所恐怖症の方
・体内に金属や磁性体のある方
・入れ墨やアートメイクをしている方

私の骨大丈夫？ ～骨粗しょう症～

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり、骨強度が低下して骨折しやすくなる病気です。

■骨粗しょう症のサインかも

- ✓ 身長が縮んだ気がする
✓ 背中が丸くなった
✓ 腰や背中が痛い
✓ 骨折しやすくなった



■骨を守るための3つのポイント

- 適度な運動
骨に刺激が加わると、骨が強くなります。
・一日30分以上歩行する
・積極的に階段を利用する
・家事の合間に「ながら運動」

○十分な栄養

カルシウムや、その吸収を助けるビタミンD、骨形成を促すビタミンKを積極的にとりましょう。
・カルシウム（乳製品、小魚、小松菜）
・ビタミンD（しいたけ、魚、日光浴など）
・ビタミンK（納豆、にら、小松菜、ブロッコリーなど）

○検査

女性は閉経の5年前後から、急激に骨粗しょう症患者が増加します。また、男性も、70歳以上から骨粗しょう症の発生頻度が上がります。骨粗しょう症のサインにお心当たりの方は、専門の医師（整形外科）に相談しましょう。

凡例 日時 対象 内容 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ 注意事項