

# 保存版 平成31年度保健事業一覧(予定)

## 健康推進課

〒185-0024 泉町2-3-8いずみプラザ ☎(042)321-1801 FAX(042)320-1181  
〒185-8501 戸倉1-6-1市役所第2庁舎(内385)

今年度に健康推進課が行う保健事業です。保健事業の情報は、市HP・健康推進課ツイッター (@koku\_health) でもご確認いただけます。

## 成人保健事業

### ①健診・検診

| 健(検)診名  | 対象者(★)平成32年3月31日(火)時点の年齢   | 内容   | 会場  | 実施時期   | 募集予定時期  |
|---|--|--|---|--|---|
| 健康診査(★)<br>若年層健康診査(*1)<br>30歳代健康診査(*1)<br>特定健康診査(*2)(*3)<br>後期高齢者医療健康診査(*2) | 25歳~29歳(★)でほかの健診を受診する機会がない方<br>30歳~39歳の方(★)<br>4月1日(月)時点で市の国民健康保険加入者で40歳~65歳の方(★)<br>4月1日(月)時点で市の国民健康保険加入者で66歳以上の方(★)<br>後期高齢者医療制度加入者          | 問診、計測(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧・血液・尿検査、胸部エックス線検査(結核検診・肺がん検診を受診しない方のみ)、心電図検査、便潜血検査(採便・2日法)40歳以上の方のみ など<br>※特定健康診査を受診した方へ、結果に応じて特定保健指導の案内を郵送            | 公衆衛生センター(いずみプラザ内)<br>実施医療機関                   | 4月~平成32年2月(月・水・金曜日午後)<br>5月~平成32年2月(月・水・金曜日午後)   | 5月・8月・10月・12月 ※電子申請可<br>4月~12月 ※電子申請可         |
| 人間ドック<br>¥20,000円(自己負担)<br>※市の国民健康保険・後期高齢者医療加入者は5,000円の助成あり                 | 受診時に30歳以上の方<br>※平成31年度に胃がん検診を受診する方を除く  | 問診、聴診、計測(身長・体重・BMI・腹囲)、視力、聴力、血圧・血液・尿検査、便潜血検査(採便・2日法)、眼底・腹部・肺機能検査、胸部エックス線・負荷心電図、胃部検査(胃透視(バリウム)または内視鏡(カメラ))、腫瘍マーカー(男性=PSA、女性=CA125) など         | 国分寺病院・国分寺内科中央病院                               | 5月~平成32年2月 ※誕生日で受診期間が異なります。詳しくは対象者へ郵送する案内をご覧ください | 平成32年1月まで随時 ※募集を開始しています。詳しくは3月15日号4ページをご覧ください |
| 脳ドック<br>¥15,000円(自己負担)  | 受診時に30歳以上の方<br>※妊婦16週未満または妊娠の可能性のある方、心臓ペースメーカーを入れている方などを除く。詳しくは予約時に相談または国分寺病院 <a href="https://kh.yokukou.net/">https://kh.yokukou.net/</a> で  | 脳検査(MRI(磁気共鳴断層撮影)検査など)   | 国分寺病院   | 4月~平成32年2月                                       |   |
| がん検診<br>胃がん検診<br>大腸がん検診<br>肺がん検診  | 40歳以上の方(★)<br>※妊婦中・授乳中の方と、平成31年度に人間ドックを受診する方を除く<br>40歳以上の方(★)<br>※平成31年度に健康診査を受診する方を除く<br>40歳以上の方(★)<br>※妊婦中の方・平成31年度に健康診査で胸部エックス線検査を受診する方を除く  | 問診・胃部エックス線検査(バリウム)<br>問診・便潜血検査(採便・2日法)<br>問診・胸部エックス線検査・喀痰細胞診   | いずみプラザ駐車場<br>公衆衛生センター(いずみプラザ内)                | 前期=6月<br>後期=9月・10月(土・日曜日午前)                      | 8月 ※電子申請可<br>5月・8月・10月・12月 ※電子申請可             |
| 婦人科検診<br>乳がん検診<br>子宮がん検診  | 40歳以上(★)の女性で、平成30年4月1日以降に市の乳がん検診を受診していない方<br>※妊婦中・授乳中・断乳後6か月以内、乳腺疾患(乳がんを含む)で治療・経過観察の方を除く<br>受診時に20歳以上の女性で、平成30年4月1日以降に市の子宮がん検診または妊婦健診を受診していない方 | 問診・視診・触診(必要な方のみマンモグラフィ前に実施)、マンモグラフィの予約<br>マンモグラフィ(乳房エックス線検査)   | 都がん検診センター                                     | 4月~平成32年3月(月・火・木曜日午後)                            | 5月・8月・10月 ※電子申請可                              |
| その他の検診<br>肝炎ウイルス検診<br>結核検診  | 40歳以上(★)で過去に肝炎ウイルス検診を受診したことのない方<br>受診時に18歳以上で胸部エックス線検査を受診する機会のない方※妊婦中の方を除く   | 問診・B型肝炎ウイルス検査(採血)(HBs抗原検査・HCV抗体検査)<br>問診・胸部エックス線検査   | 公衆衛生センター(いずみプラザ内)<br>公衆衛生センター(いずみプラザ内)        | 4月~平成32年2月(月・水・金曜日午後)                            | 5月・8月・10月・12月 ※電子申請可                          |
| 歯科健診(医療機関健診)<br>在宅訪問歯科健診<br>口腔機能向上歯科健診<br>口腔がん検診                            | 20歳以上の方<br>20歳以上で、心身の状況から通院が困難な方<br>40歳以上の方<br>口腔粘膜に症状がある方   | 問診・口腔内検査・相談、パノラレントゲン撮影(今年度40歳・60歳になる方で、医療機関健診で歯科医師が必要とした場合のみ)<br>※治療を必要とする場合は別日<br>問診、舌圧(飲み込み力)・パタカ(口唇や舌の動き)測定、口腔内診査、相談<br>口腔外科歯科医師による口腔粘膜診査 | 実施歯科医療機関<br>自宅 ※歯科医師が訪問<br>いずみ保健センター(いずみプラザ内) | 6月~12月<br>随時<br>偶数月<br>6月9日(日)                   | 5月  |

### ②健康講座・相談など 要中は電話で申し込み

| 事業名            | 内容   |
|----------------|--|
| 各種健康講座         | 医師・歯科医師などの講座、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などの生活習慣病等の予防に関する講話・実習 一部                               |
| 栄養講座           | 栄養・食生活に関する管理栄養士の講話 一部  |
| 食育講座           | 食生活を豊かにする管理栄養士の講話・実習 一部  |
| 出前講座           | 依頼に応じて行う、保健師・管理栄養士・歯科衛生士の講話  |
| 個別栄養相談(要中)     | 管理栄養士の個別栄養相談   |
| 心の健康相談(要中)     | 精神科医師が、生活の中で起きるさまざまな心の問題に関する相談を受けます(月1回※保健師による相談は随時)<br>障害福祉課 ☎(042)325-0111(内532) |
| 障害者等歯科相談       | 歯科衛生士が障害者や要介護者、発達に遅れや障害のある方の歯や口の健康に関する相談と、かかりつけ医を見つけるための相談を受けます                    |
| 保健・栄養・歯科個別相談   | 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話・面接・訪問での相談   |
| まとう会(アルコール勉強会) | 当事者や家族が集まりアルコール問題を話し合います   |
| 歯と口の健康週間事業     | 歯と口の健康週間にちなんでイベントを開催 6月9日(日)   |
| 健康手帳ファイルの交付    | 20歳以上の方に、健康状態や健(検)診・相談・診察などが記録できる手帳を無料で交付しています 健康推進課・保険年金課(市役所第1庁舎)                |

## かかりつけ医・歯科医をもちましょう

かかりつけ医・歯科医は日頃から気軽に安心して健康上の問題を相談できる存在です。あなたと家族の健康のために、身近にかかりつけ医・歯科医をもちましょう。「病気かな」と思ったら、まずは身近にかかりつけ医・歯科医を訪ねましょう。

### かかりつけ医・歯科医とは

自分の生活環境を把握し、いつでも健康上の相談を受け、丁寧に正確に病状を説明し、必要に応じて他の専門的な医療機関を紹介するなどの役割を担った医師・歯科医師のことです。



## 母子保健事業

掲載がない場合はいずみ保健センター(いずみプラザ内) 実施日の2か月前の1日(土・日曜日、祝日の場合は翌平日)から、電話または直接健康推進課(いずみプラザ内)へ申し込み 個別通知 対象者へ案内を郵送するので、届かない方は健康推進課へお問い合わせ

| 事業名                            | 内容   | 事業名  | 内容  |
|--------------------------------|--|--|---|
| 母子健康手帳の交付                      | 妊婦届を提出すると、母子健康手帳・妊婦健康診査受診票・母子保健事業の案内などが入った、母と子の保健バッグを交付します 健康推進課・cocobunji市民サービスコーナー(CocobunjiVEST5階)、国立駅市民サービスコーナー(国立駅南口にたちこくぶんじ市民プラザ内) 妊婦の個人番号カードまたは通知カード 受け取りに来る方の本人確認書類(★) 妊婦本人でない場合は委任状(★) 次の(1)の書類を1点。お持ちでない方は(2)の書類を2点または①②の書類を各1点 (1)官公署の発行した顔写真入り身分証明書(個人番号カード・運転免許証・パスポート・写真付き住民基本台帳カード・身体障害者手帳)など (2)健康保険証・年金手帳・児童扶養手当証書・特別児童扶養手当証書など②キャッシュカード・クレジットカード・通帳・社員証・学生証など 電話予約受取サービス 開庁時間内に来られない方は開庁時間内に電話で申請のうえ、次の①②で受け取ることができます ①当直室(市役所第1庁舎) ②健康推進課(内385) ③子ども家庭支援センターぶんちっく健康推進課 ☎(042)321-1801 休館日を除く土曜日のみ | 1歳6か月児健康診査(個別通知)                           | 1歳6か月児を対象にした集団健康診査です  |
| 妊婦等健康診査                        | 母子健康手帳交付時に、14回分の妊婦健康診査受診票と1回分の妊婦超音波・子宮頸がん検診・新生児聴覚検査受診票をお渡しします。妊婦が確定した後の次の健診から使用できます。※いずみ保健センターで妊婦届・母子健康手帳の交付をした際は、その場で面接ができます  | 3歳児健康診査(個別通知)                              | 3歳児を対象にした集団健康診査です   |
| 妊婦歯科健診(要中) 毎月実施                | 妊婦中の方に歯科健診と歯みがきの相談を行います  | 離乳食講習会(要中)                                 | 1回食 栄養講話・試食・グループワークで、なめらかにつぶした状態を保護者が体験します ④4か月児~6か月児の保護者<br>2・3回食 栄養・歯科講話、グループワークで、舌と歯ぐきでつぶせる固さとコップ飲みを保護者が体験します ④6か月児~11か月児の保護者  |
| 両親学級(要中) ④これからパパ・ママになる方 ※初妊婦優先 | わくわくクラス 5月・7月・11月・1月実施 食事の話、歯科医師の講話、先輩パパ・ママ、赤ちゃんとの交流を行います<br>ひかりクラス 偶数月実施 もく浴(赤ちゃんのお風呂の入れ方)、妊婦ジャケット体験などを行います<br>プレパパママセミナー 2年2回実施 マタニティヨガ、保健師の講話、先輩パパ・ママとの交流を行います  | 歯みがきクラス(要中)                                | 乳幼児 前歯を使ったかじり取り、歯みがきの練習をします ④おむね1歳~1歳5か月児と保護者<br>2歳児 むし歯予防と歯むきことの講話、仕上げみがきの練習をします ④おむね2歳~2歳5か月児と保護者<br>2歳半 希望者にはフッ化物(フッ素)塗布を実施します ④おむね2歳3か月児~2歳11か月児<br>3歳半 希望者にはフッ化物(フッ素)塗布を実施します ④おむね3歳3か月児~3歳11か月児 |
| 妊婦・産婦・新生児訪問事業(こんにちは赤ちゃん事業)     | 妊婦中で希望する方とお子さんの生まれたすべての家庭を対象に助産師または保健師が訪問します。出生後に出生通知書を健康推進課へ提出していただきます。妊婦中で希望する方は健康推進課へお問い合わせください   | こぶたクラス(要中) (7月・12月実施)                      | 双子・3つ子などの多胎児と保護者、妊娠中の方の交流の場です   |
| 3~4か月児健康診査(個別通知)               | 3~4か月児を対象にした集団健康診査です   | 乳幼児母性健康相談 (4月・5月・7月~9月・11月・12月、平成32年2月・3月) | 身体測定と保健・栄養・母性・歯みがき相談を行います ④妊産婦・乳幼児と保護者 ④歯みがき相談希望者は歯ブラシ ④市内の親子ひろばが数か所出張相談会を行っています  |
| 6~7か月児健康診査                     | 都内の実施医療機関で個別に受ける健康診査です。3~4か月児健康診査時に、受診票を交付します※受診票をお持ちでない方は、母子健康手帳をお持ちのうえ健康推進課へお問い合わせください   | 乳幼児発達健康診査(要中) 毎月実施                         | 成長・発達に関して心配なお子さんの健診です。まずは、保健師へご相談ください   |
| 9~10か月児健康診査                    | 都内の実施医療機関で個別に受ける健康診査です。3~4か月児健康診査時に、受診票を交付します※受診票をお持ちでない方は、母子健康手帳をお持ちのうえ健康推進課へお問い合わせください   | 親子の相談室(要中) 年4回実施                           | 保健師・精神科医師が育児の不安や心の悩みを伺います ④妊娠中の方、乳幼児の保護者  |
|                                |  | 保健・栄養・歯科個別相談                               | 保健師・管理栄養士・歯科衛生士の電話・面接・訪問による相談   |

## 新生児聴覚検査費の一部を助成

本市に住居登録のある4月1日(月)以降に生まれた赤ちゃんを対象に、新生児聴覚検査費の一部(上限3,000円)を助成する制度を始めます。対象となる可能性のある赤ちゃんを妊娠中の方へ案内と受診券を送りますので、詳しくは案内をご覧ください。また、4月1日以降に妊婦届を提出した方は、母子健康手帳交付時にお渡しします。

### 予防接種・子育て応援ナビ

ぶんぶんロケットをご活用ください  
予防接種基礎知識・スケジュールなどを確認できます。  
<http://kokubunji.city-hc.jp/>  
※右のQRコードからアクセス可

## 定期予防接種

実施指定医療機関は市HPまたは対象者に郵送する通知、健康推進課でご確認ください。入院や里帰りなどの事情で、実施指定医療機関での予防接種が難しい場合は、健康推進課へお問い合わせください。対象年齢での接種ができなかった場合、自己負担での任意接種となります

| 種類                              | 対象年齢(標準的な接種年齢)   | 予防券等郵送時期 | 個別通知時期 | 回数      | 接種間隔   | 備考   |
|---------------------------------|--|----------|--------|---------|--|--|
| Hib(ヒブ)                         | 2か月児~5歳未満(初回=2か月~7か月未満)  | -        | -      | 初回3回    | 27日~56日(1歳未満で完了)                                   | 初回1回目を7か月未満で接種できなかった方は接種回数異なります ④接種開始が生後7か月~1歳未満の場合 初回2回(27~56日の間隔)で1歳未満で完了・追加1回(初回接種後7~13か月の間隔)で接種 ④接種開始が1歳~5歳未満の場合1回接種                                 |
|                                 |  |          |        | 追加1回    | 初回終了後7~13か月  |  |
| 小児の肺炎球菌                         | -  | -        | -      | 初回3回    | 27日以上(2歳未満で完了)                                     | 初回1回目を7か月未満で接種できなかった方は接種回数異なります ④接種開始が生後7か月~1歳未満の場合 初回2回(27日以上の間隔)で2歳未満で完了・追加1回(初回接種後60日以上の間隔)で1歳以降接種 ④接種開始が1歳~2歳未満の場合60日以上の間隔で2回接種 ④接種開始が2歳~5歳未満の場合1回接種 |
|                                 |  |          |        | 追加1回    | 初回終了後60日以上で1歳以降(標準としては1歳3か月児まで)                    |  |
| B型肝炎                            | 1歳未満(2か月児~9か月児未満)  | -        | -      | 3回      | 2回目=1回目から27日以上<br>3回目=1回目から139日(20週間)以上で、2回目から6日以上 | -  |
| 四種混合(DPT-IPV)ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ | 3か月児~7歳6か月児未満(初回=3か月児~1歳未満)  | -        | -      | 初回3回    | 20日~56日  | -  |
| B C G                           | 1歳未満(5か月児~8か月児未満)  | -        | -      | 1回      | -  | -  |
| 麻しん風しん混合(MR)                    | 1歳~2歳未満(平成25年4月2日~26年4月1日生まれ(小学校就学前の1年間))  | -        | -      | 1歳(誕生日) | -  | -  |
|                                 |  |          |        | 1回      | -  | 接種期間=4月1日~平成32年3月31日   |
| 水痘(水ぼうそう)                       | 1歳~3歳未満(初回=1歳~1歳3か月児未満)  | -        | -      | 2回      | 3か月以上(標準は6か月~12か月)                                 | これまでに水痘にかかったことがある方は対象外   |
|                                 |  |          |        | 追加1回    | 6日~28日   |  |
| 日本脳炎                            | 3歳~7歳6か月児未満(初回=3歳・追加=4歳)   | -        | -      | 初回2回    | 6日~28日   | 平成17年度~21年度は個別通知を差し控えていましたが、22年度から順次再開しています(二期は28年度から再開)   |
|                                 |  |          |        | 追加1回    | 初回終了後おむね1年   | 特別対象者①平成11年4月2日~19年4月1日生まれ=20歳誕生日の前日まで日本脳炎(二期)不足分の接種ができます②平成19年4月2日~21年10月1日生まれ=9歳~13歳未満で一期不足分の接種ができます   |
| 二種混合(DT)ジフテリア・破傷風               | 11歳~13歳未満(11歳)   | -        | -      | 1回      | -  | -  |
| 子宮頸がん(HPV)                      | 小学6年生~高校1年生相当の女性(中学1年生)  | -        | 右備参考照  | 3回      | -  | サーバリックス(2価ワクチン)1回目の接種から、1か月後と6か月後ガーダシル(4価ワクチン)1回目の接種から、2か月後と6か月後   |
| 高齢者の肺炎球菌 ¥4,000円                | 4月2日~平成32年4月1日に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上になる方 ※過去に高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外 接種時に60歳~65歳未満で、一定の障害を有する方   | -        | -      | 1回      | -  | 接種券を4月に郵送予定 ※届かない方は健康推進課へ<br>接種券など、詳しくは通知をご覧ください ④高齢者の肺炎球菌定期予防接種は義務ではなく、本人が接種を希望し場合に限り行います。効果と副作用などのリスクを理解した上で接種の判断をしてください<br>詳しくは健康推進課へお問い合わせください       |
| 生まれてくる赤ちゃんのための大人の風しん対策事業 無料     | 妊婦が風しんに感染すると、胎児が先天性風しん症候群を発症する可能性が高くなります。これを予防するため、風しんの抗体検査を行います。検査の結果、抗体の数値が基準より低い方は、予防接種も受けられます。詳しくは市HPまたは健康推進課へお問い合わせください ④妊婦を希望する女性と同居者、妊婦の同居者、定期接種対象の昭和37年4月2日~54年4月1日に生まれた男性で条件に該当する方※詳しくは健康推進課へ | -        | -      | -       | -  | -  |