

ヘルスアップ通信

健康だより

No.1

令和元年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

令和元年度
第2回実施分

がん検診・健康診査等受診者募集

- ①申し込み～受診日時時点で本市に住居登録のある下表対象者の方 **無料**
- ②5月7日(火)～20日(月)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
- ※必要事項が記載されていれば、右の申込書以外でも可
- ※すべての検診・健診について東京電子自治体共同運営サービスHP(市HPトップページトピックス内「イベント・募集」)から電子申請可。託児もあります。☆
- ☆電子申請で託児希望の方は下記の方法によりお申込みください。
- ①若年層・30歳代健康診査・がん検診ご希望の方→各検(健)診ページよりお申込みください。
- ②特定健康診査ご希望の方→特定健康診査(40歳から65歳のかた)ページよりそれぞれお申込みください。
- ※申込状況によっては、ご希望に沿えない場合があります。

③はがき1枚で1人の申し込み/同じ検(健)診または検査項目の同一年度内受診不可/検(健)診を同時に複数申込んだ場合、それぞれの受診票等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。
- ④未就学児(0歳～6歳児) **無料** 場いずみプラザ2階
- ⑤6月17日(月)・6月24日(月)・6月28日(金)・7月12日(金)・7月22日(月)
- 託児時間：午後0時15分～3時00分
- 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
- ⑥上記のがん検診・健康診査等の申込方法と同様にお申込みください。

がん検診等申込書 締切:5月20日(月)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)診名の番号を、○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)診名と託児希望欄の両方に○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
若年層健康診査 30歳代健康診査
特定健康診査(市の国民健康保険加入の40歳～65歳の方)
●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

子宮がん検診(2年に1度の受診)
乳がん検診(2年に1度の受診)

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17日(月)〔 〕6月24日(月)
〔 〕6月28日(金)〔 〕7月12日(金)☆
〔 〕7月22日(月)
※お子様の人数 人 ※年齢 歳 か月
☆の日は40歳以上で肺がん検診希望の方のみとなります

令和元年度第2回実施分 がん検診・健康診査等 受診者募集 締切日 5月20日(月)(消印有効)

種別	子宮がん検診	乳がん検診	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	若年層健康診査	30歳代健康診査	
検診内容	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	問診、視触診・マンモグラフィ (乳房エックス線検査) ※視触診は必要なお方のみ	問診、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＝ 問診、血液検査(採血) ○大腸がん検診＝ 問診、便潜血検査(検便)	問診、胸部エックス線検査	計測(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 ※尿検査は、尿の容器を案内とともに もに送付します。受診当日に採尿して ご持参ください。	計測(身長・体重・BMI・腹囲)・問診・血 圧測定・血液検査・尿検査・胸部エクス 線検査・心電図・眼底検査 ※尿検査は、尿の容器を案内とともに送 付します。受診当日に採尿してご持参 ください。		
対象者(※1)	20歳以上の女性 ※①②のいずれかに該当する場合 を除く ①平成30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 ②令和元年度中に妊婦健診を受診 する	40歳以上の女性 ※①～③のいずれかに該当する場合を除く ①平成30年4月1日以降に市の乳がん検診を受 診している ②妊娠中・授乳中、断乳後6か月以内 ③乳腺疾患(乳がんを含む)で治療中もしくは 経過観察中である	40歳以上の方 ※妊娠中の方は除く 市の国民健康保険加入の 40歳～65歳の方は、 特定健診と併せて お申込みください。	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 ※市の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の40歳以上の方は、 肝炎ウイルス・大腸がん・結核検診を特定健診・後期高齢者医療健診と一緒に 受診できます。対象者には健診の案内を郵送します。	18歳以上の方 ※妊娠中の方を除く	40～65歳の方 ・平成31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 妊娠中の方は妊婦健診をご利用ください	30～39歳の方 (※2)	
実施日	6月～8月 (期間内に受診できない場合、令和 2年2月29日までのなるべく早い 時期に受診してください) ※日曜日・祝日、実施医療機関休診 日を除く	○視触診＝6月～9月の月・水・金曜日 受付＝午後0時30分～1時30分 ※マンモグラフィと別日に実施 ○マンモグラフィ＝6月～9月の月・火・木曜日 受付＝午後0時45分～1時45分			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月の上旬の日程になります				
会場	本市・小金井市・ 小平市内の実施医療機関 (婦人科・産婦人科)	○視触診＝国分寺市医師会公衆衛生センター ○マンモグラフィ＝東京都がん検診センター			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	5月末	問診票＝5月中旬～下旬 予約票＝6月上旬～下旬 (問診票到着後、順次郵送)			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＝受診日時時点での年齢○その他の検(健)診＝令和2年3月31日時点での年齢
年度とは、4月から翌年3月までをいいます。(例：令和元年度→平成31年4月1日～令和2年3月31日)
(※2)令和元年度中に市の人間ドックを受診予定の方は除く

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。

⑦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月に郵送。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、申込み方法等についてお問い合わせください。

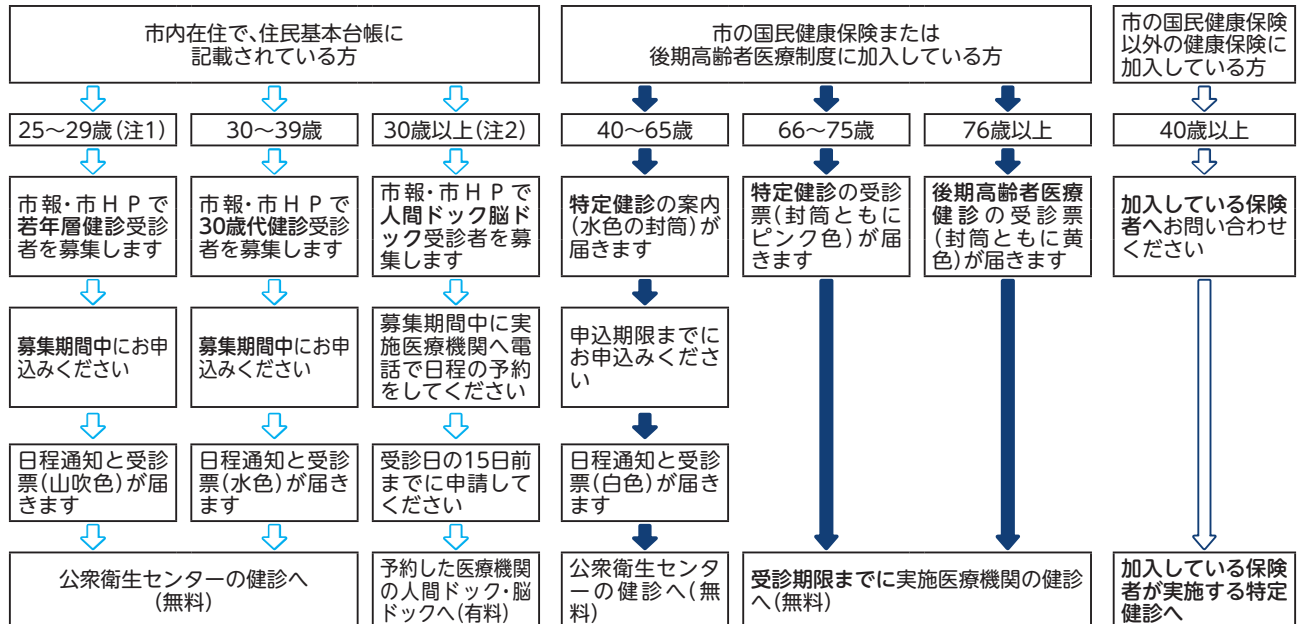
健診(特定・後期高齢者医療)案内・受診票送付時期

「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)	案内送付	申込み期限
	4月上旬発送済	12月13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	4月下旬	10月31日(木)
8～11月	7月上旬	12月28日(土)
12～3月	9月上旬	令和2年2月29日(土)

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。
年齢は令和元年度(4月1日～令和2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)人間ドック・脳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) では60以上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」を壮年男性の場合純アルコール量換算1日20g以下と示しています。純アルコール20gとは、おおよそ以下の量に相当します。

- ・ビール中瓶1本
・日本酒1合弱
・酎ハイ (7%) 350ml缶1本
・ウィスキーダブル1杯
・ワイン2杯程度

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。

■女性の飲酒

○女性の飲酒は男性の半分から2/3に
女性は、肝硬変の患者年齢平均が男性より10歳以上も若く、飲酒量も半分程度であることなどが、多くの研究で示されています。また、多量飲酒は骨粗鬆症の原因となり、乳がんのリスクも飲酒量に比例して上がります。

○妊娠中・授乳中は飲酒を控えましょう
妊娠中の飲酒は胎児の発達を阻害し胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。また、母乳にもアルコールは移行し、乳児の発達を阻害します。

■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。

■アルコール依存症の方は断酒を

依存症とは、意思の力とは関係なくコントロールがきかなくなる事が特徴です。断酒を続ける事が唯一の回復方法です。しかし、本人が自分が病気であることを認めたくない傾向にあり、適切な相談や治療につながりにくいという問題もあります。まとう会 (アルコール問題について話し合う場) があります。ご心配のある方はお気軽にお越しください。
→健康推進課 (042) 321-1801

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、骨の強度が低下して骨折しやすくなる状態の病気をいいます。

■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
✓ちょっとしたことで骨折した

■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」

※病気が痛みなどある方は、医師などに相談して行いましょう。

○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、小松菜など)
・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)

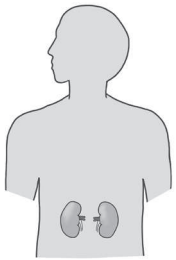
○検査

女性は閉経後に骨粗しょう症患者が増加します。また、男性に関しては、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、医師に相談しましょう。

健康コラム

腎機能の低下にご用心!!

腎臓は、体内の老廃物を排泄したり、体の水分のバランスを整えたりと大切な働きをしています。加齢や糖尿病など生活習慣病によって働きが悪くなり、慢性的にたんぱく尿があるなど働きが低下した状態を「CKD (慢性腎臓病)」といいます。一度悪くなった腎臓は回復せず、重症化すると「人工透析」という治療を必要とする場合があります。



健診などの尿検査では尿たんぱくの有無を調べます。陽性 (プラス [+]) [(++) の方は、医師への相談をお勧めします。

国分寺市国民健康保険特定健康診査では、尿アルブミン検査 (比較的小さなたんぱく質で、働きが低下する前の早い時期に尿に検出される) を実施します (対象は、40~65歳で尿蛋白が出ていない (マイナス [-])、またはわずかに出ている (プラスマイナス [±]) 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 (日常的に運動をしない人~運動をする人), 1食のめやす量, 弁当箱のサイズ. Rows include 18~49歳, 50~69歳, 70歳以上 for both male and female.

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。HPの食育リーフレット (朝食編、飲み物編) も参考にしてください。HPリンク先: トップページ⇒くらしの情報⇒健康⇒食に関する情報⇒食育リーフレット

→健康推進課 (042) 321-1801

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

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。パソコンはこちらから→https://fishbowlindex.jp/kokubunji/ 携帯電話・スマートフォンはQRコードからご利用いただけます。



続けよう! かかりつけ歯科医での定期的な口腔管理

かかりつけ歯科医でもらえること

参照: 東京都歯科保健推進計画 [いい歯東京]

- 定期的・継続的に口腔衛生管理をしてくれる
必要に応じて口腔機能管理をしてくれる
必要に応じて医療・介護のコーディネーターとなってくれる
●歯や口の健康に関するアドバイス
●むし歯の治療
●歯周病の治療
●義歯の調整など
●病院的紹介
●医科と歯科の連携
●医療・介護の連携など

歯医者さんは治療ではなく、予防のために行くところにしよう。続けることがとても大事!



幼い頃から、定期的な歯科健診とフッ化物 (フッ素) 塗布やシーラント (奥歯の噛み合わせなどに樹脂を埋める方法) などの予防処置を受けることは、むし歯予防に効果的です。自分の歯や口にあった処置や指導をもらえるかかりつけ歯科医を持つことは、生涯の歯と口の健康維持につながります。

2つのケアで生涯を通じた歯と口の健康を維持

- 歯科医院で 行う プロフェッショナルケア
●歯や歯ぐきの清掃・フッ化物 (フッ素) 塗布
●歯や口の病気のチェック
●正しい歯みがきの指導
●歯・口の健康を守る生活習慣のアドバイス
自分で 行う ホームケア
●毎日の歯みがき
●規則正しい食生活
●よく噛んで食べる



歯と口の健康を維持するには 歯みがきなどのセルフケアに加えて、歯科で行う専門的なケアを定期的に受けることが大切です!



無料! 成人歯科健診を実施します。 6/1 (土)~12/25 (水) 詳細は6/1号市報 (予定) をご確認ください。

ゆっくり よく噛もう



国分寺市 噛ミンク30(サンマル) ・食育推進キャラクター



カメ (噛め) ちゃんは市が公募により決定した「歯と口の健康」を守り、ゆっくりよく噛むことを積極的に推進していくためのキャラクターです。厚生労働省はひと口 30回以上噛むことを目標として「噛ミンク30 (サンマル)」を提唱しています。