

がん検診・健康診査等受診者募集

→健康推進課☎(042)321-1801

☑申し込み～受診日時時点で本市に住民登録のある下表対象者の方
 ￥無料☑3月2日(火)～15日(月)に右の申込書に必要事項を記入し(用紙の指定なし)、郵送(必着)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※先着順/子宮がん検診・乳がん検診は12月15日(水)(必着)まで随時申し込み可/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/電子申請可※詳しくは市HPトップページトピックスをご覧ください☑若年層・30歳代健診希望者の2か月児以上の未就学児各日6人程度※先着順。右の申込書の日程のみ実施☑申し込み受け付け後、受診券・日程のご案内を3月下旬から順次郵送します

がん検診等申込書

締切=3月15日(月)(必着)

| | | | |
|--|--|------------------------------------|---|
| 氏名 | ふりがな | 住所 | 国分寺市 |
| 生年月日 | T・S・H 年 月 日()歳 | 性別 | 男・女 |
| 希望する検(健)診名を○で囲んでください | | 若年層・30歳代健診希望者で託児を希望する方は下記に記入してください | |
| 若年層健康診査 | 30歳代健康診査 | 大腸がん検診 | 託児希望の子どもの人数 人 ①年齢 歳 か月 ②年齢 歳 か月 |
| 肝炎ウイルス検診 | 肺がん検診 | 結核検診 | |
| 〔 〕月曜日 〔 〕水曜日 〔 〕金曜日 ※都合が悪い曜日の左〔 〕内に×印を記入 | | | |
| 胃がん検診 | 〔 〕5月29日(土) 〔 〕5月30日(日) 〔 〕6月5日(土) 〔 〕6月12日(土) 〔 〕6月13日(日) 〔 〕6月19日(土) 〔 〕6月20日(日) ※都合が悪い日の左〔 〕内に×印を記入 | | 〔 〕4月26日(月) 〔 〕5月24日(月) 〔 〕5月28日(金) 〔 〕5月31日(月) 〔 〕6月21日(月) 〔 〕6月25日(金) 〔 〕6月28日(月) ※都合が悪い日の左〔 〕内に×印を記入 |
| 子宮がん検診 | 乳がん検診(検診車) | | |

検(健)診内容など

| 種別 | 若年層健康診査 | 30歳代健康診査 | 大腸がん検診 | 肝炎ウイルス検診 | 肺がん検診 | 結核検診 | 胃がん検診 | 子宮がん検診 | 乳がん検診 |
|--------|--|-----------|-------------------|-----------------------------|--|--|---|-----------------------|-------|
| 内容 | 問診・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 | 問診・便潜血検査 | 問診・血液検査 | 問診・胸部エックス線検査・喀痰細胞診 | 問診・胸部エックス線検査 | 問診・バリウムによる胃部エックス線検査 | 問診・視診・子宮頸部細胞診 | 問診・マンモグラフィ(乳房エックス線検査) | |
| 対象者(*) | 25歳～29歳の方 | 30歳～39歳の方 | 40歳以上の方 | | 18歳以上の方 | 40歳以上の方 | 20歳以上の女性 | 40歳以上の女性 | |
| 定員 | 200人程度 | | なし | 900人程度 | なし | 各日120人程度 | なし | 各日45人 | |
| 会場 | 国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ内) | | | | いずみプラザ駐車場 | 本市・小金井市・小平市内の実施医療機関 | ①国分寺市役所・②いずみプラザ ※会場は申し込み後に選択可 | | |
| 実施日 | 4月～6月の月・水・金曜日(祝日を除く)の午後 ※検診を実施しない日あり | | | | 右上の申込書を参照 ※午前中に実施 | 4月～6月 | ①5月8日(土)・29日(土) 7月17日(土) ②5月15日(土)・16日(日) 7月3日(土)・10日(土) 11日(日) | | |
| 注意事項 | 妊娠中の方は妊婦健診をご利用ください/市の人間ドックを受診予定の方は受診不可 | | これまでに受診したことのない方のみ | 妊娠中の方は受診不可/肺がん検診には結核検診が含まれる | 次に該当する場合は受診不可 ○自身体を支えられない ○バリウムに対するアレルギーがある ○妊娠・授乳中、妊娠の可能性がある ○市の人間ドックを受診予定である | 次に該当する場合は受診不可 ○令和2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 ○令和3年度中に妊婦健診を受診する | 次に該当する場合は受診不可 ○令和2年4月1日以降に市の乳がん検診を受診している ○妊娠中・授乳中、断乳後6か月以内 ○乳腺疾患(乳がんを含む)で治療中もしくは経過観察中である | | |

(*)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4年3月31日時点での年齢

コロナ禍で悩みを抱えていませんか 周りに悩みを抱えている方はいませんか

3月は都の自殺対策強化月間

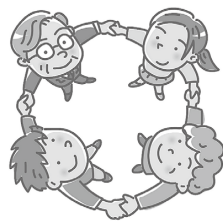
→健康推進課☎(042)321-1801

心の悩みを抱えていたり、自殺のことを考えていたりする方は、一人で悩まず相談してください。また、自殺を防ぐためには、周りの人が悩んでいることに気づき、受け止め、つなぐことが大切です。

悩んでいる心の声を聴かせてください

●心の健康相談

さまざまな心の問題に関する相談を保健師が伺います。また予約すると精神科医に相談することもできます(月1回実施。詳しくは2ページ「無料相談」をご覧ください)。
☎障害福祉課(内532)



こころの体温計でこころの状態をチェックしませんか

パソコンや携帯電話を使って簡単にメンタルヘルスがチェックできます。心の悩みを感じていないという方もチェックしてみましょう。

🌐<https://fishbowlindex.jp/kokubunji/>



▲QRコードからアクセス可

周りに心の悩みを抱えている方はいませんか

①サインに気づきましょう

自殺を考えている人は、悩みながら何らかのサイン(変化)を発しています。

●周囲が気づくサイン(例)

○以前と比べて表情が暗く元気がない ○体調不良の訴えが多くなる ○仕事や家事の能率が低下、ミスが多くなる ○周囲との交流を避けるようになる ○飲酒量が増える

②サインに気づいたら声をかけてみましょう

③自殺をしないと打ち明けられたら話を聴きましょう

本人の気持ちを十分に受け止めてあげるために、TALKの原則を意識しましょう。

Tell 死んでほしくないと自分の気持ちをはっきり伝える

Ask 今死にたいという気持ちがあるかはっきり尋ねる

Listen つらい気持ちをひたすら聴く

Keep safe 安全を確保する 一人にしない 身近な危険物は隠しておく

④専門家に相談するように促しましょう

●自殺防止東京キャンペーン特別相談期間

| 相談窓口 | 電話番号 | 特別相談期間(3月) |
|---|---------------|---------------------------------|
| フリーダイヤル特別相談 ☎NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター | (0120)58-9090 | 6日(土)午前0時～8日(月)午前2時30分 |
| 自殺予防いのちの電話 ☎(一社)日本いのちの電話連盟 | (0120)783-556 | 10日(水)午前8時～11日(木)午前8時・毎日午後4時～9時 |
| 都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン ☎NPO法人メンタルケア協議会 | (0570)087-478 | 23日(火)～27日(土)(24時間) |

| 相談窓口 | 電話番号等 | 特別相談期間(3月) |
|------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| 傾聴電話 ☎NPO法人有終支援いのちの山彦電話 | (03)3842-5311 | 日曜日・祝日の正午～午後8時 |
| LINE相談 アカウント名相談はとLINE@東京 | | 午後3時～9時30分 |
| 自死遺族傾聴電話 ☎NPO法人グリーンケア・サポートプラザ | (03)3796-5453 | 9日(火)～12日(金)正午～午後4時 |
| 自死遺族相談ダイヤル ☎NPO法人全国自死遺族総合支援センター | (03)3261-4350 | 19日(金)・20日(祝)、22日(月)午前11時～午後7時 |

健康

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。