

# ヘルスアップ通信

健康だより

No.2

令和3年9月1日発行

発行・編集：国分寺市健康部  
健康推進課

〒185-0024

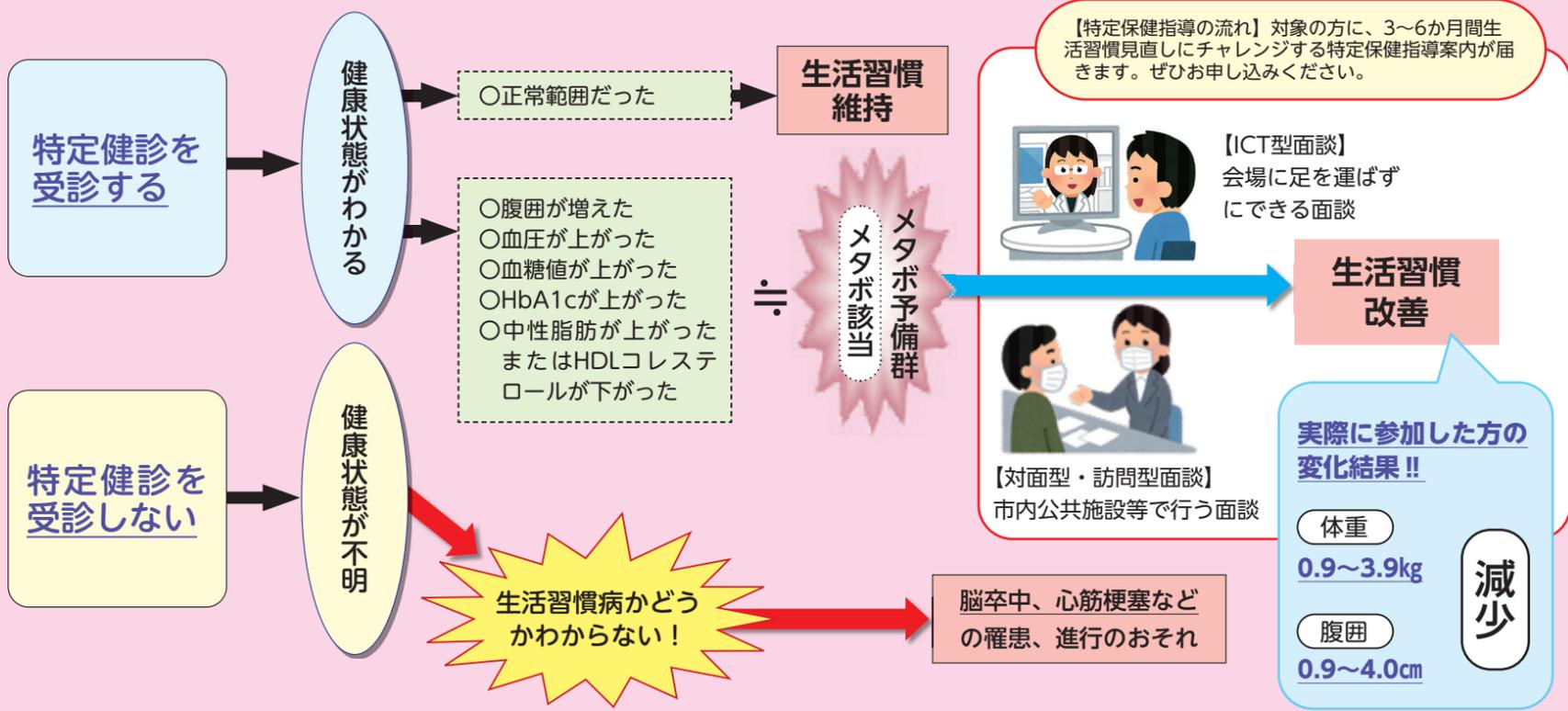
国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)

☎(042)321-1801

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、手洗い・マスク着用・ゼロ密(密接・密集・密閉の回避)の実施を心がけましょう。

**年に一度、特定健診・特定保健指導を受けて、生活習慣を見直しませんか。見直した生活習慣を続けることで、太りにくい体が維持できます。**

健康診断の受診結果は、今の健康状態を表し、日頃の生活習慣を振り返ることができます。体重が気になる、特定保健指導の対象になったなど、ご心配のある方は、保健指導や個別栄養相談等を利用することで、生活習慣の見直しに役立ててください。



**無料で受診できます**

国民健康保険以外の方 ご加入の保険組合へお問合せください。

## 国民健康保険加入の40歳～65歳の方

### ■案内の郵送時期及び申込方法

4月中旬に案内を郵送しています。同封の「令和3年度特定健診申し込み用紙」で、お申し込みください。電子申請(市HPトップページトピックス内)も可能です。先着順。☎検索1002042

●申込期限=12月15日(水)必着

### ■日程通知・受診票等の郵送

申し込み後3か月以内に、日程通知・受診票・問診票等を郵送します。

### ■受診日時

月・水・金曜日の午後(祝日・年末年始を除く)

●受付時間=午後0時15分～1時30分

●所要時間=約2時間

### ■受診期限

令和4年2月28日(月)

### ■受診会場

国分寺市医師会公衆衛生センター  
(いずみプラザ内)

### ■「申し込み用紙」を紛失された場合

下記の①～⑤をはがき等に明記し、健康推進課(上記の発行元)へ郵送または来庁

- ①特定健診受診希望 ②氏名(ふりがな) ③生年月日(年齢)  
④住所 ⑤日中連絡のつく電話番号



## 国民健康保険加入の66歳以上・後期高齢者医療制度加入の方

### ■受診票の郵送時期・受診期限

対象者に誕生月ごとに年3回に分けて受診票を郵送しています。

誕生月	受診票郵送時期	受診期限
4～7月	5月上旬発送済	10月31日(日)
8～11月	7月上旬発送済	12月28日(火)
12～3月	9月上旬予定	令和4年2月28日(月)

### ■受診場所

本市・国立市・小平市・立川市内の実施医療機関

※実施医療機関名簿を受診票に同封します。

※医療機関により事前予約が必要な場合があります。

### ■受診票を紛失された場合の再発行

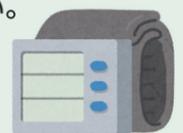
●来庁にて受取

事前に電話で健康推進課へご連絡ください。

●郵送にて受取

受診日の10日前までに電話で

健康推進課へご連絡ください。



- 特定健診は令和3年4月1日から受診日時点まで市の国民健康保険に加入している方が対象です。
- 4月2日以降に国民健康保険に加入した方は、特定健診と同じ検査項目の健診が受診できます。申し込みが必要ですので、健康推進課へお問い合わせください(電話での申し込み不可)。
- 年齢は令和4年3月31日時点での年齢です。
- 生活保護世帯で健康診査を希望する方は、生活福祉課(市役所第2庁舎)へお申し込みください。

若年層からの生活習慣病予防や健康意識の向上を目的に、若年層健診(25歳～29歳)、30歳代健診を実施しています。

お知らせ

## 健康推進課Twitter

成人保健・母子保健・予防接種など、健康に関する最新の情報を発信しています。  
ぜひチェックしてください！アイコンは国分寺市噛ミング30(サンマル)  
食育推進キャラクターのカメ(噛め)ちゃんです。



甲 実施医療機関へ電話等でお申し込みください。  
乙 どちらか1つの健診に限って年度内に1回受診  
できます。健診は無料ですが、治療などが必要  
な場合は、料金がかかります。  
実施医療機関など詳しいことは、市ホームペ  
ージ(検索番号・二次元コードからアクセスで  
きます)・6/1号市報をご覧ください。健康  
推進課へお問い合わせください。

20歳から74歳の方は、成人歯科健診(主に歯周病の健診)市HP [検索1025861](#)

75歳以上の方は、いきいき口腔健診(歯と歯肉の状況、  
噛む・飲み込む機能の健診)市HP [検索1025862](#)

予防接種・子育て応援ナビ  
ぶんぶん口ケット

予防接種スケジュールを自動で作成!



接種の前にメールで  
おしらせ!

☆当日のお子さんの体調などを  
考慮していただき、かかりつけ  
医の判断で接種してください。

登録料、使用料は無料です  
※通信費用は利用者負担となります



<http://kokubunji.city-hc.jp/>  
ケータイからア  
クセス!

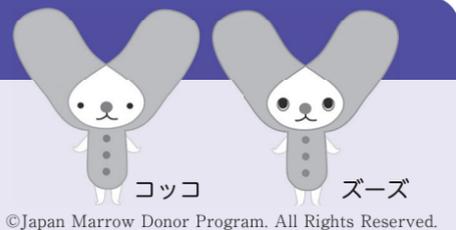
国分寺市の子育てに役立つイ  
ベント・講座・施設案内等の  
情報も提供いたします。

登録にはお子さんの生年月日、  
ニックネーム等で簡単に登録できま  
す。個人が特定されるような情報(実  
名等)は必要ありません。

【お問合せ】国分寺市 健康部 健康推進課 (042) 321-1801

## 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方(骨髄移植ドナー)とその方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方(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**

骨髄等の提供完了日から180日までの申請が対象です。

## お問い合わせ

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 TEL(03)5280-1789  
助成金申請について  
国分寺市 健康部 健康推進課 健康推進係  
TEL(042)321-1801

## 9月9日は救急の日です

具合が悪くなったりけがをしたときの備えはできていますか? いざというときに慌てないように、普段から救急時の備えをしておきましょう。

## 救急箱の中身を確認しましょう

備えておくと便利なもの  
体温計・三角巾・はさみ・とげぬき・包帯・救急ばんそうこう・ガーゼ・ガーゼ止め用テープ  
常備薬は、使用期限を確認し適宜補充をしましょう。

## 救急車を適正に利用しましょう

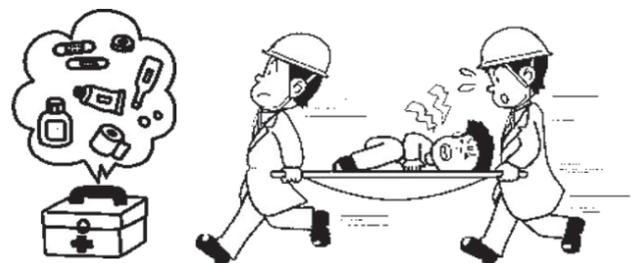
緊急性がなく、自力で病院に行けるときは救急車以外の交通手段を使いましょう。  
救急車を呼ぶかどうか迷ったら、「東京消防庁救急相談センター」等(連絡先: 市報10ページ参照)を  
ご利用ください

## ※こんなときは迷わず119番!

呼びかけても反応がない・普通にしゃべれない、声が出せない、脈がない、心臓が止まっている、顔色・耳や唇の色が悪い、冷や汗をかいている

## ※新型コロナウイルス感染症が心配なとき

「息苦しい」「体がだるい」「発熱」等の症状がある方は、救急車を呼ぶ前に、まずはかかりつけ医あるいは都発熱相談センター等に電話でご相談ください。  
【東京都発熱相談センター】03-5320-4592  
症状は出ていないものの感染の不安を感じる方は、新型コロナコールセンターに電話でご相談ください。  
【午前9時から午後10時(土日祝含む)】0570-550571



## 性感染症についてご存知ですか?

「性的な接触によって発症する感染症」を総称して、性感染症(STI)と言います。

## ○予防には

- ・病気の正しい知識を身につけましょう。
- ・避妊具(コンドーム等)を正しく使用しましょう。
- ・パートナーを特定しましょう。

## ○心配なときは

- ・医療機関を受診しましょう。

性感染症は検査でわかります。自覚症状がない場合もありますが、からだの中で病気が進行します。また、無症状でも、感染を拡げる可能性があります。早期発見、早期治療で重症化を防ぐことができます。例えばHIVに感染していても、早期治療でエイズ発症を防ぐことができます。

## ○相談したくなったら匿名で電話相談できます。

詳しくは、多摩立川保健所(042)524-5171

