

# ヘルスアップ通信

健康だより

No.3

令和4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を防ぐため、手洗い・咳エチケットの実施を心がけましょう。また密閉・密集・密接にご注意ください。

## 健康増進普及月間

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～

プラス テン

## +10で健康寿命を延ばしましょう

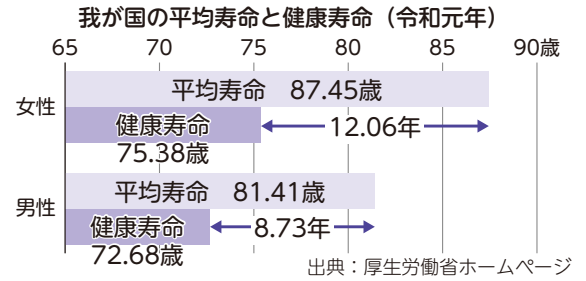
ふだんから元気からだを動かすことで、健康寿命\*1を延ばせます。今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

国では、18歳から64歳までの男女に対し、1日8,000歩相当の身体活動を推奨しています\*2。20歳以上の都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性4割程度、女性3割程度にとどまっています\*3。まずは、今より10分長く歩くようにしてみませんか。

\*1 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（健康日本21（第二次））（厚生労働省）

\*2 「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）

\*3 「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）（平成29年～令和元年都民分をもとに算出）



アクティブガイド

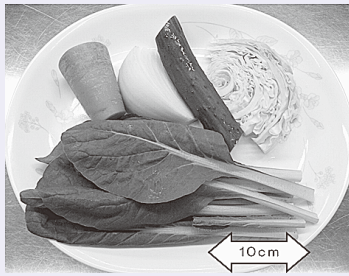


とうきょう健康ステーション  
（健康増進関連情報）

## 食生活改善普及運動月間

### 野菜をおいしく、バランスよく食べようwithミルク

東京都民（20歳以上）の約7割は、野菜の摂取量が目標量に達していません。生活習慣病予防のために、1日に野菜を350g（大人）とりましょう。



（野菜350g）

30代は、乳類の摂取量が少なくなっています。牛乳が苦手ならチーズやヨーグルトを、乳製品が苦手なら大豆製品もカルシウムを多く含むのでお勧めです。

### ♪カルシウムを多く含むメニュー♪



（小松菜と厚揚げの炒め物）



（飛鳥汁）

レシピは、クックパッドの国分寺市キッチンに掲載しています。ぜひご覧ください。  
市HP [検索](#)1016547



託児付き

栄養講座

募集

### 脂質異常症予防

### どう付き合う？

### コレステロール・中性脂肪

9月28日（水）午後2時～3時45分  
いずみプラザ

気になる健診結果はありませんか。血中脂質が増えない、動脈硬化が予防できる食生活のポイントなど、管理栄養士が楽しくわかりやすく話します。歯科衛生士のミニ講座もあります。

管理栄養士 市内在住・在勤・在学・在活のかた  
定20人 無料 9月2日（金）午前9時から電話で健康推進課へ※先着順 筆記用具・あれば健診結果 未就学児4人

## 「こころとからだのSOS！気づいていますか？限界サイン」

### 9月は東京都の自殺対策強化月間です

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、一人で悩まずご相談ください。また、大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

### 悩んでいる心の声を聞かせてください

#### ・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。精神科医への相談は、毎月1回実施しています。※精神科医への相談は事前予約制

→障害福祉課 ☎(042)325-0111

#### ・自殺防止！東京キャンペーン特別相談

相談無料

窓口名称・実施期間	電話番号	受付時間（特別相談期間）	【参考】通常相談
常設電話相談 （NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター）	03-5286-9090	通常通り	毎日20時～翌2時30分 ただし（月）22時30分～（火）17時～
有終支援いのちの山彦電話一傾聴電話一 （NPO法人有終支援いのちの山彦電話）	03-3842-5311	9月の火・水・金・土・日及び祝日 12時～20時	03-3842-5311 毎週火・水・金・土 各日12時～20時
自殺予防いのちの電話 （一社）日本のいのちの電話連盟	0120-783-556	9月10日（土）8時～11日（日）8時 9月1日（木）～30日（金） 各日16時～21時	03-3264-4343 毎日24時間 （社福）いのちの電話 東京いのちの電話
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～ （東京都（NPO法人メンタルケア協議会））	0570-087478	9月10日（土）～14日（水） 各日24時間	0570-087478 毎日12時～翌5時30分
LINE相談 LINEアカウント名：相談ほっとLINE@東京			15時～22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月6日（火）～9日（金） 各日12時～16時	03-3796-5453 毎週火・木・土 各日12時～16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	9月12日（月）～14日（水） 各日10時～20時	03-3261-4350 毎週木10時～20時 毎週日10時～18時

・その他、東京都消費生活総合センターでは「多重債務110番（☎03-3235-1155）」を9月に実施予定です。

### 周りに悩みを抱えている人はいませんか

自殺を考えている人は、悩みながら何らかのサインを発しています。本人の気持ちを十分受け止めたうえで、早めに専門家につながるよう促しましょう。

周囲が気づく変化（例）

- ①表情が暗く元気がない
- ②体調不良の訴えが多くなる
- ③仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ④周囲との交流を避けるようになる
- ⑤遅刻、早退、欠勤が増える
- ⑥趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦飲酒量が増える

### こころの体温計

携帯電話やパソコンで簡単にメンタルヘルスチェックができる「こころの体温計」で、こころの状態をチェックしてみてください。

本人モード ストレス度・落ち込み度が分かります。 家族モード

赤ちゃんママモード

アルコールチェックモード

ストレス対処タイプテスト

本人モード 結果画面（例）

## 無料で受診できます

健診で今の健康状態が分かります。現在の生活を維持すればよいのか、改善したほうがよいのか把握できます。年に1回の習慣にしましょう。

## 国民健康保険加入の40歳～65歳の方

## ■申込方法

12月15日（木）までに、「令和4年度特定健診申し込み用紙」（4月中旬に郵送済）を、郵送（必着）または直接健康推進課へ。電子申請可（市HP検索1012512）。※先着順

## ■日程通知・受診票等の郵送

申し込み後3か月以内に郵送。

## ■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5年2月28日（火）

## ■受診会場

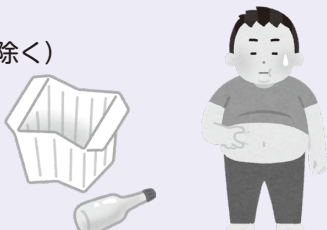
国分寺市医師会公衆衛生センター（いずみプラザ内）

## ■「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、郵送または直接健康推進課へ

- 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

・50～65歳で未受診の方に別途通知を送付（7月）しています。そちらもご確認ください。



## 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（月）
8～11月	7月上旬発送済	12月28日（水）
12～3月	9月上旬予定	令和5年2月28日（火）

## ■受診場所

本市・国立市・小平市・立川市内の実施医療機関

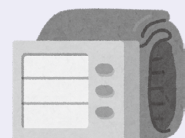
※実施医療機関名簿を受診票に同封します。

※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

事前に電話で健康推進課へ

（※郵送の場合は受診日の10日前まで）



- 特定健診は令和4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5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歳代健診も実施しています。

## 無料 該当の方は、特定保健指導も受けられます

特定健診結果が保健指導対象の方に案内をお送りします。管理栄養士や保健師と、チャレンジする生活習慣改善プログラム（3～6か月間）です。ぜひご利用ください。



## 成人歯科健診・いきいき口腔健診は12月25日（日）まで！

☎電話等で実施医療機関へ

☎年度内に1回、どちらか1つのみ受診可能。健診は無料、治療などが必要な場合は自己負担

詳しいことは、市ホームページや6/1号ヘルスアップ通信をご覧ください。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1027396



75歳以上の方は、いきいき口腔健診（主に噛む・飲み込む機能の健診）  
市HP検索1027397



ゆっくりよく噛もう



国分寺市  
噛ミング30（サンマル）  
食育推進キャラクター  
カメ（噛め）ちゃん

むし歯予防には「フッ素配合歯みがき剤」を上手に使いましょう

## 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助成金を交付します。



©Japan Marrow Donor Program. All Rights Reserved.

## 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。

詳しい事業内容、申請方法等については、国分寺市健康推進課までお問い合わせください。

## 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  
☎（03）5280-1789  
助成金申請について  
健康推進課へ



## 「ぶんじ子育てナビ」への移行はお済みですか。

ママ・パパの子育てをサポートするアプリ「ぶんじ子育てナビ」を開始しました。「ぶんぶんロケット」は9月末日で終了します。「ぶんじ子育てナビ」への早めの移行をお願いいたします。

市HP検索：1028250



## 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！

