

ヘルスアップ通信

健康だより

No.4

令和6年3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

あなたの健康と元気のために朝食を食べましょう。

朝食を食べていますか？

～「食育啓発POP」を掲示します！～



みなさんは朝食を食べていますか？朝食を食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきました。

市では、「朝ごはんをおすすめするPOP」を作成し、地域活性化包括連携協定を締結している株式会社セブン-

イレブン・ジャパンと市内の各加盟店の協力により、掲示されます。

お近くの店舗でPOPを目にしたとき、御自身や御家族の朝食について考えてみませんか。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。



(いいことたくさん 朝ごはん)
市HPページ番号：1031392



POP掲示期間 令和6年3月15日から4月14日まで

なお、店舗により掲示の期間と内容等が異なる場合があります。

〈朝ごはんをおすすめするPOP〉



他にもあります

3月1日から3月8日は

「女性の健康週間」です

女性の健康は、女性ホルモンの増減に伴い、年代ごとに起こりやすい病気やトラブルが異なります。

からだの仕組みや変化を理解し、上手に付き合っていくことが大切です。

気になる症状がある場合は、医療機関受診をご検討ください。

また、ほかの人に伝えにくい、理解されにくい内容のものも多いため、家族をはじめ周囲の方々の理解と支援が必要です。

お困りのことがありましたら、健康推進課へご相談ください。

年代ごとに起こりやすいトラブル・病気

10～20代



月経異常、月経前症候群、摂食障害など

20～40代



妊娠、出産期の身体の変化、不妊、子宮頸がんなど

40～50代



更年期障害の症状（ほてり、冷え、不眠、うつなど）、乳がんなど
※更年期障害は男性にも見られることがあります。

60代以降



生活習慣病、骨粗しょう症など

厚生労働省研究班監修
ヘルスケアラボ



東京都保健医療局監修
TOKYO女子けんこう部



市HP 女性の健康づくり
(ページ番号1029699)



「気づいてください！体と心の限界サイン」



3月は 東京都の自殺対策強化月間です

いのち 支える

心の悩みを抱えていたり、自殺のことを考えた時には、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

電話・面接・訪問相談
気持ちの落ちこみや眠れないなどこころの健康づくりのため、保健師等が相談をお受けします。

→健康推進課 ☎(042)321-1801

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。精神科医による相談は、毎月1回実施しています。※精神科医への相談は事前に電話予約が必要です。

→障害福祉課 ☎(042)325-0111

自殺防止東京キャンペーン特別相談
関係機関と連携して、相談受付時間の延長などを行います。



■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。周囲が気づく変化(例)

- ①以前と比べて表情が暗く元気がない
- ②体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)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(欠席)が増加する
- ⑥趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦飲酒量が増える

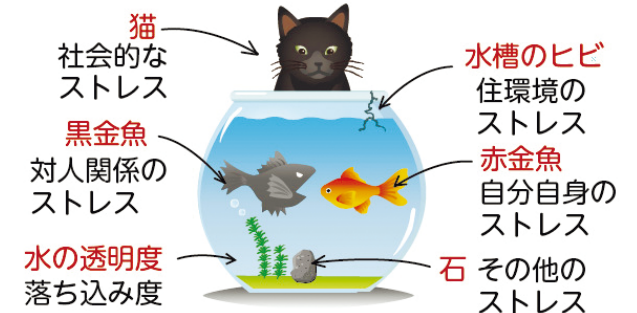


■こころの体温計

携帯電話やパソコンを使って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。



本人モード 結果画面(例)

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

睡眠障害を確認するチェックリスト

■自殺をしないと打ち明けられたときにはTALKの原則

- T** 話す **ell** 死んでほしくない自分の気持ちをはっきり伝える。
- A** 尋ねる **sk** 今、死にたいという気持ちがあるかはっきり尋ねる。
- L** 聴く **isten** つらい気持ちをひたすら聴く。
- K** 安全を確保する **ee p safe** 一人にしない。身近な危険物は隠しておく。

○【つなぐ】本人の気持ちを十分受け止めた上で、早めに専門家に相談するよう促しましょう

がん検診・健康診査等受診者募集

☑申し込み～受診日時点で本市に住民登録のある右表対象者のかた。④過去に市で受診したことがないかた。⑧⑨令和5年4月1日以降同検診を受診していないかた。

☑①～⑥：4月～6月の月・水・金曜日(祝日を除く)の午後

⑦：表に記載されている日程の午前

⑧：4月～6月

⑨：マンモグラフィ検診車は5月～9月

その他医療機関は4月～7月

☑3月4日(月)～15日(金)に申込書の太枠内に必要事項を記入し(右の申込書のコピーも可)、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)/電子申請可/子宮がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ検診車は除く)は12月13日(金)(必着)まで随時。

☑同じ健(検)診または検査項目の同一年度内受診不可。詳しくは市HP 🔍検索1012512

☑健康推進課 ☎(042)321-1801



がん検診・健康診査等申込書

締切=3月15日(金)(必着)

氏名	ふりがな	生年月日	T・S・H	年	月	日
		男・女	電話番号			
住所	国分寺市					
対象者(*)	番号	種別	希望の健診に○印	確認事項	内容 ※すべて問診あり	
25～29歳のかた	①	若年層健康診査		①、②で託児を希望するかたは以下に記入してください。 ●託児希望の子どもの人数 ()人 1人目:年齢 歳 月 日 2人目:年齢 歳 月 日 ●都合が悪い日の左 () 内に×印を記入 () 4月22日(月) () 5月29日(水) () 6月24日(月) () 7月24日(水) () 7月29日(月)	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	
30～39歳のかた	②	30歳代健康診査			便潜血検査	
40歳以上のかた	③	大腸がん検診		①～⑥は公衆衛生センターで受診のため都合が悪い曜日に×印を記入してください。日程は申込後に送付される、ご案内で確認してください。() 月曜日 () 水曜日 () 金曜日	血液検査	
	④	肝炎ウイルス検診			胸部エックス線検査・喀痰細胞診	
	⑤	肺がん検診			胸部エックス線検査	
18歳以上のかた	⑥	結核検診				
40歳以上のかた	⑦	胃がん検診		下記の日程で実施します。都合が悪い日の左 () 内に×印を記入 () 5月18日(土) () 5月19日(日) () 5月25日(土) () 5月26日(日) () 6月1日(土) () 6月2日(日) () 6月8日(土)	バリウムによる胃部エックス線検査	
20歳以上の女性	⑧	子宮がん検診			視診・子宮頸部細胞診	
40歳以上の女性	⑨	乳がん検診		いずれか1つに○印を記入 () 府中恵仁会病院(月～金曜日) () 桜町病院(火・水・金曜日) () 小金井つるかめクリニック(月～土曜日) () マンモグラフィ検診車(市役所・いずみプラザ、土・日曜日)	マンモグラフィ(乳房エックス線検査)	

(※) ○対象年齢 子宮がん検診・結核検診：受診日時点での年齢 ○その他の健(検)診：令和7年3月31日時点での年齢