

ヘルスアップ通信

健康だより

No.1

令和7年5月15日発行

発行・編集：国分寺市健康部
健康推進課

〒185-8501
国分寺市泉町 2-2-18
☎042-312-8627

健康づくりの主役は、
皆さん一人一人です。

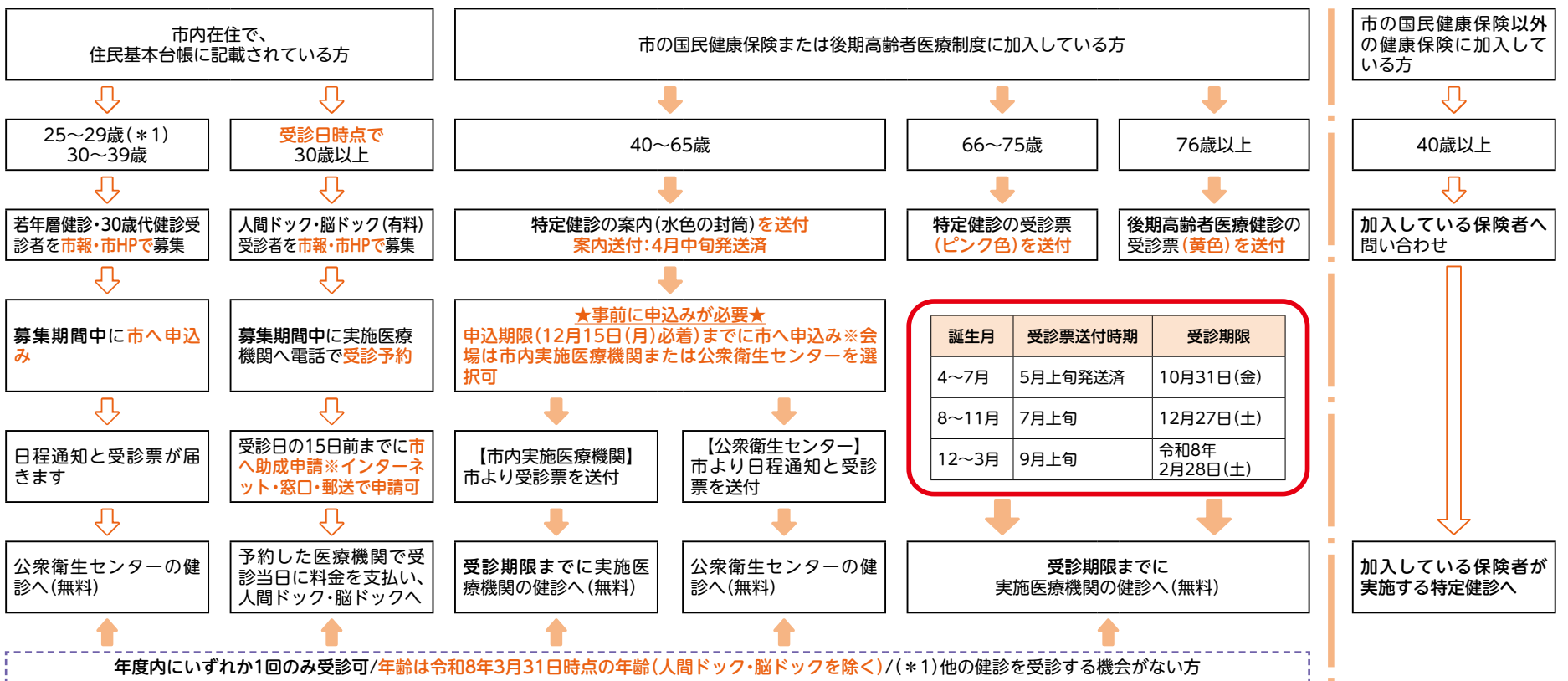
年に1度は健康診査を受けましょう

市では各種の健康診査を行っています。ぜひご活用ください。

40歳以上で市の国民健康保険（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には、特定健康診査・後期高齢者医療健康診査の案内または受診票を順次郵送します。

下表の赤枠内の時期（※）を過ぎても届かない場合は、お問い合わせください。

健康診査の受診方法



5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

喫煙はがん・心臓病・脳卒中・気管支炎・歯周病など多くの疾患の危険因子といわれ、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

周囲の人にもたばこの害の巻きぞえにしませんか

喫煙により発生した煙にさらされる、受動喫煙は健康に悪影響を与えます。喫煙するときは、屋外やプライベート空間であっても周囲への配慮が必要ですが、どんなに気をつけても、喫煙を続けるかぎり周囲の人への影響をなくすことはできません。影響をなくす唯一の方法は禁煙です。

禁煙治療を受けませんか

昔は「たばこ＝嗜好品」でしたが、今は「たばこ＝薬物」ともいわれます。禁煙できないのは、ニコチンによりやめたくてもやめられない状態になっているからです。身体的依存は禁煙補助薬の使用で改善されます。心理的な依存は行動パターンの変更などで対処可能です。禁煙をすれば心臓病などの病気になる危険性は下がります。

禁煙治療について、保険適用の治療を受けることができる対象と医療機関一覧は都保健医療局二次元コードより



都保健医療局

性感染症についてご存じですか？

6月は「東京都HIV検査相談月間」です

「性行為で感染する病気」を総称して、性感染症（STI）といいます。ウイルス、細菌などが性器、泌尿器、口腔などに接触して感染します。

○予防には

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

○梅毒が急増しています

梅毒は10年前の約7.4倍に増えています。感染した場所にできものができ、しばらくして消えますが、体内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は、早期治療でエイズ発症を防ぐことができます。

○相談は匿名で電話相談できます。

都多摩地域検査・相談室では無料でHIVや梅毒の検査ができます。

都HIV等検査予約センター ☎050-3801-5309



都多摩地域検査・
相談室

託児付き ウォーキング講座

「ずっと歩き続けるために！今から始める楽しい心身作り」

ウォーキングの知識や正しいフォームを学び、日常生活に取り入れてみませんか？運動に馴染みがない方でも大丈夫。大切なのは継続です。体をほぐすストレッチを行い、フォームの確認をします。

☎6月14日（土）①10：00～11：30②14：00～15：30場いずみプラザ2階☎赤木一恵さん（元国立競技場トレーニングコーチ）

☎①65歳以上②65歳未満☎各20人☎5月19日（月）午前9時から申込みフォームまたは電話で健康推進課へ※先着順☎タオル・水分☎②のみ未就学児4人☎検索1017559



申込みフォーム

ゆっくり
よく噛もう



カメ(噛め)ちゃん
国分寺市噛ミツ30Xサンマル
食育推進キャラクター



募集

6月8日(日)歯と口の健康に関するイベント開催



口の健康度をチェックしてみませんか。日頃の歯や口の健康管理を見直しましょう。

対市内在住・在勤・在学・在活の方 **日**6月8日(日)午前9時15分～正午 **場**いずみプラザ **内**①唾液緩衝能(※)測定②口腔乾燥測定③歯科衛生士の歯みがき相談④歯科医師個別相談⑤栄養クイズコーナー

(※) 唾液の酸を中和して中性に戻す力を測定。口の中が酸性に傾いているとむし歯になりやすい。



ページ  検索 1034048

同時開催

こうくう「口腔がん検診」

口の中にもがんは発症します。口腔がんは生活の質が低下する辛い病気です。検診は早期発見につながります。口腔粘膜に気になる症状がある方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

日6月8日(日) 午前9時15分～正午 **場** イベントに同じ **対** 市に住民登録があり症状(口内炎が治らない、腫れ物、しこり等)がある方

内 歯科医師(都立多摩総合医療センター歯科口腔外科)による口腔粘膜診査 **定** 75人 **料** 無料 **申** 5月16日(金) 午前9時から電子申請又は電話で健康推進課へ(先着順)



ページ  検索 1034049



電子申請はこちらから

託児付き栄養講座

骨粗しょう症予防

「必要なのはカルシウムだけじゃない! 丈夫な骨づくり」



6月4日(水) 午後2時から3時45分

①いずみプラザ ②動画視聴(後日配信)

育ち盛りのお子さんの骨を作り育てる食事から、大人の食事まで、管理栄養士が楽しくわかりやすく話します。歯科衛生士のミニ歯科講座もあります。

講 管理栄養士 **対** 市内在住・在勤・在学・在活のかた **定** ① 32人 **料** ①無料②通信料は自己負担 **申** 5月16日(金) 午前9時から(先着順) 申し込みは①電話で健康推進課へ、または電子申請(右図の二次元コード、または市HP番号1013447) ②電子申請 **持** 筆記用具、あれば健診結果 **注** 未就学児4人(5月28日(水) 締切)



電子申請はこちらから

託児付き食育講座

親子でつくる料理体験会

「おいしく作って食べよう」



6月7日(土) 午前10時～11時45分

いずみプラザ

公立保育園で人気の誕生日会メニュー(レーシングカーサンド)と簡単野菜スープを作ります。子ども向けの楽しい食育講座と、大人向けに栄養ミニ講座もあります。

講 栄養士(市職員) **対** 市内在住4歳～就学前の子どもと保護者(きょうだい対象年齢のお子さんの参加可) **定** 16組 **料** 無料 **申** 5月19日(月) 午前9時から(先着順) 申し込みは電話で健康推進課 **持** 親子ともエプロン・三角巾(バンダナなど)・飲み物・手ふきタオル・マスク・筆記用具 **注** 3歳以下4人(先着順・5月29日(木) 締切) ※調理したものの持ち帰り不可

「からだ気くばりメニュー店募集」



都では「栄養バランス」「野菜たっぷり」「減塩サポート」を実施している飲食店等を募集しています。詳しくはこちらをご覧ください。

【問い合わせ先】 都多摩立川保健所生活環境安全課 ☎ 042-524-5171(平日午前9時から午後5時まで)



「食中毒は年間を通して発生しています」





ページ  検索 1016679

梅雨(5月から6月)と夏(7月か9月)は細菌性の食中毒が増えます。家庭での食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防3原則

「つけない」

「増やさない」

「やっつける」

6月は「食育月間」 毎月19日は食育の日です

健康へつながる食生活の実践のために、市HP等で食に関する情報を紹介しています。また、管理栄養士による栄養相談も随時行っています。お気軽にご利用ください。



(「いいことたくさん 朝ごはん」) 市HPページ  検索 1031392



(管理栄養士による栄養相談) 市HPページ  検索 1025149



(食育リーフレット 食事バランス・朝食・飲み物) 市HPページ  検索 1033983



(国分寺市王式キッチン) クックパッドで市の栄養士が考案するメニューを紹介。

野菜ちょいまして元気まし！

