

ヘルスアップ通信

健康だより

No.2

令和6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

暑さ厳しい日々が続きます。周りの方と声かけあって、熱中症を予防しましょう。(市HP🔍検索1025918)



いのち
支える

「気づいてください！体と心の限界サイン」

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。

・自殺防止！
東京キャンペーン特別相談



■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ませんか。

(例) **本人モード** ストレス度・落ち込み度が分かります。



●他のメニュー●

家族モード

アルコールチェックモード

赤ちゃんママモード

睡眠障害を確認するチェックリスト

ストレス対処タイプテスト

もあります。

■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



■悩んでいる心の声を聞かせてください

・電話・面談・訪問相談

気持ちの落ち込みや眠れないなどこころの健康づくりのため、保健師など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

無料

健診のお知らせ

約1万円かかる健診が無料で受けられます。

国民健康保険加入の40歳～65歳の方

■申込方法

12月13日(金)までに、「令和6年度特定健診申込用紙」(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1002042)。※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。

■受診会場

- ①市内実施医療機関
- ②国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ内)

■受診日時

- ①医療機関による
- ②月・水・金曜日の午後(祝日・年末年始を除く)
 - 受付時間=12時15分～13時30分
 - 所要時間=約2時間

■受診期限

令和7年2月28日(金)

公衆衛生センター健診のポイント

- ・肺がん検診が同時受診可能
- ・眼底検査を全員に実施

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

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(木)
8～11月	7月上旬発送済	12月28日(土)
12～3月	9月上旬予定	令和7年2月28日(金)

■受診場所

本市・国立市・小平市・立川市内の実施医療機関
※実施医療機関名簿は受診票に同封。

■受診票を紛失したら

受診日の10日前までに、電話で健康推進課へ

- 特定健診は令和6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7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。

無料 該当の方は、特定保健指導も受けられます

特定健診を受診した方で、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3～6か月間の生活習慣改善プログラムにチャレンジしませんか？



市の国民健康保険に加入していない方でも、以下の検(健)診を募集中です。ぜひお申し込みください。



- ・若年層健診
- ・30歳代健診
- ・肺がん検診
- ・大腸がん検診
- ・肝炎ウイルス検診
- ・結核検診
- ・子宮がん検診
- ・乳がん検診

健康増進普及月間

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

新型コロナウイルス感染症の流行を経て、定着した生活習慣により、こころや体に不調や変化は出てきていませんか？運動・食事・禁煙など生活習慣の改善の重要性について、理解を深め、実践をしましょう。

東京都「気軽に実践！健康づくり応援ガイド」ホームページ

気軽に実践！
健康づくり応援ガイド

アルコール増えていませんか？

「趣味・好み」と思っていた飲酒で問題は起きていませんか？

適量の飲酒は健康にいいといわれていますが、過度な飲酒が続くことは、心身に好ましくない影響を及ぼします。世界保健機関(WHO)ではがんや肝炎など60以上もの病気や外傷がアルコールによって引き起こされていると報告されています。
健康のために、上手にお酒と付き合いましょう。

○女性の飲酒
女性の飲酒は男性の半分の量から2／3の量で影響を及ぼします。また、妊娠中の飲酒は胎児の発育を阻害し胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。母乳にもアルコールは移行し乳児の発達を阻害します。

○未成年の飲酒
東京消防庁によると、急性アルコール中毒で毎年1万人以上が救急搬送されており、その半数が10～20歳代の若者です。
未成年のうちのからの飲酒は脳の委縮やアルコー

ル依存症のリスクを高めます。若いうちからアルコール依存症になると、治療成績の指標である約1年後の断酒率は15%と、一般の半分程度です。

○アルコール依存症についてお困りのことがありましたら、電話や面接での相談窓口があります。
まずは、お話ししてみませんか？

東京都立精神保健福祉センター
アルコール・薬物・ギャンブル等の問題についての相談

9月は「食生活改善普及運動」月間です

「食事をおいしく、バランスよく食べよう」

野菜ちよいまして元氣まじし！

～取り組みのテーマ～
○食事は主食・主菜・副菜を組み合わせよう
○一日の野菜量を増やそう
○薄味に慣れよう
○毎日の暮らしに、牛乳・乳製品を

大人が1日に取りたい野菜350g

・いいことたくさん朝ごはん
朝食を食べると、体も脳も元気に。朝食ヒント！こんなときどうしよう？！
は、こちらから
市HP 🔍 検索 1031392

・野菜料理レシピ（過去栄養講座から）
市HP 🔍 検索 103744

・クックパッド（国分寺市のキッチン）
http://cookpad.com/kitchen/16684637

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づくり」

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？十分に体をほぐすストレッチを行い、フォームの確認をします。

📅10月5日（土）①10：00～11：30②14：00～15：30📍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📅9月4日（水）午前9時から電話で健康推進課へ
※先着順📄タオル・水分📄②のみ未就学児6人
🔍 検索 1017559

託児付き 栄養講座 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30日（月）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）

気になる健診結果、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📍①32人📄①無料②通送料は自己負担📅9月3日（火）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、または市ホームページ番号1012072）から②電子申請から※締切は9月27日（金）📄筆記用具、あれば健診結果📄未就学児4人（託児申込み9月20日締切）

電子申請はこちら

歯と口の健康のために、歯科健診を受けましょう。

無料！12月25日（水）まで

📞電話等で実施医療機関へ📍市に住民登録のある方、年度内に1回受診可能。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健康推進課へ

成人歯科健診 対象の年齢を拡大しました。
📍19歳(令和7年3月31日時点)～74歳までの方
📍主に歯周病の健診🔍 検索 1031957

いきいき口腔健診 オーラルフレイルを予防
📍75歳以上の方(受診日現在)
📍主に噛む・飲み込む機能の健診🔍 検索 1032009

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

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

お問合わせ
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 TEL03-5280-1789
詳しい事業内容、申請方法等については、健康推進課へお問合わせください。

骨髄等の提供完了日から180日までの申請が対象です。

日本骨髄バンクHP