

ヘルスアップ通信

No.1
健康だより

令和元年5月1日発行

発行：国分寺市健康部
編集：健康推進課
〒185-0024
国分寺市泉町 2-3-8
☎(042)321-1801

あなたの健康と命を守るがん検診を受けましょう

令和元年度 第2回実施分

がん検診・健康診査等受診者募集

① 申込み～受診日時時点で本市に住居登録のある下表対象者の方 **※無料**
② 5月7日(火)～20日(月)に右の申込書(コピー可)を切り取って記入し、はがきに貼り付けるか封筒に入れ、郵送(消印有効)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

③ 必要事項が記載されていれば、右の申込書以外でも可
④ すべての検診・健診について東京電子自治体共同運営サービスHP(市HPトップページ)ピックス内「イベント・募集」から電子申請可。記名もあります。☆

⑤ 電子申請で託児希望の方は下記の方法によりお申込みください。
⑥ ①若年層・30歳代健康診査・がん検診ご希望の方→各検(健)診ページよりお申込みください。
⑦ ②特定健康診査ご希望の方→特定健康診査(40歳から65歳のかた)ページよりお申込みください。
⑧ 申込状況によっては、ご希望に沿えない場合があります。

⑨ はがき1枚で1人の申込み/同じ検(健)診または検査項目の同一年度内受診不可/検(健)診を同時に複数申込みだ場合、それぞれの受診票等発送時期が異なる場合があります

○お子様をお連れの方へ

小さなお子様連れでも安心して検(健)診を受けて頂けるよう、検(健)診受診時の一時託児サービスを行います。

⑩ 未就学児(0歳～6歳児) **※無料** いずみプラザ2階
⑪ 6月17日(月)・6月24日(月)・6月28日(金)・7月12日(金)・7月22日(月)
⑫ 託児時間：午後0時15分～3時00分

⑬ 対象の検(健)診名：若年層健康診査・30歳代健康診査・特定健康診査・肺がん検診・肝炎ウイルス検診・大腸がん検診・結核検診
⑭ 上記のがん検診・健康診査等の申込方法と同様にお申込みください。

がん検診等申込書 締切：5月20日(月)消印有効

ふりがな	氏名	性別
	国分寺市	男・女
生年月日	T・S・H	年 月 日()歳
電話番号	()	
希望する検(健)診 希望する検(健)診名の番号を○で囲んでください ※託児を希望される場合は、希望する検(健)診名と託児希望欄の両方に○をつけてください。 肺がん検診 肝炎ウイルス検診 大腸がん検診 結核検診 若年層健康診査 30歳代健康診査 特定健康診査(市の国民健康保険加入の40歳～65歳の方) ●都合が悪い曜日の左()内に×印を記入してください ()月曜日 ()水曜日 ()金曜日 子宮がん検診(2年に1度の受診) 乳がん検診(2年に1度の受診) 託児希望 ←希望の場合は○を付けてください ●都合が悪い日程の左()内に×印を記入してください ()6月17日(月) ()6月24日(月) ()6月28日(金) ()7月12日(金) ☆ ()7月22日(月) ※お子様の人数 人 ※年齢 歳 か月 ☆の日は40歳以上で肺がん検診希望の方のみとなります		

令和元年度第2回実施分 がん検診・健康診査等 受診者募集 締切日 5月20日(月)(消印有効)

種別	子宮がん検診	乳がん検診	肺がん検診	肝炎ウイルス検診 大腸がん検診	結核検診	特定健康診査	若年層健康診査	30歳代健康診査	
検診内容	問診・検診・子宮頸部細胞診 ※医師が必要と判断した場合のみ 子宮体部細胞診を併せて実施	問診・視触診・マンモグラフィ (乳房エックス線検査) ※視触診は必要ない方のみ	問診・胸部エックス線検査・ 喀痰細胞診 ※結核検診を含む	○肝炎ウイルス検診＝ 問診・血液検査(採血) ○大腸がん検診＝ 問診・便潜血検査(検便)	問診・胸部エックス線検査・ 結核検診 ※結核検診を含む	計測(身長・体重・BMI・腹囲)、 問診・血圧測定・血液検査・尿検査 眼底検査など ※眼底検査は、尿の容器を案内ととも に送付いたします。受診当日に採 尿してご持参ください。	計測(身長・体重・BMI・腹囲)、 問診・血圧測定・血液検査・尿検査・ 眼底検査・心電図・眼底検査 ※眼底検査は、尿の容器を案内ととも に送付いたします。受診当日にご持参 ください。	計測(身長・体重・BMI・腹囲)・問診・血 圧測定・血液検査・尿検査・胸エックス 線検査・心電図・眼底検査 ※眼底検査は、尿の容器を案内ととも に送付いたします。受診当日にご持参 ください。	計測(身長・体重・BMI・腹囲)・問診・血 圧測定・血液検査・尿検査・胸エックス 線検査・心電図・眼底検査 ※眼底検査は、尿の容器を案内ととも に送付いたします。受診当日にご持参 ください。
対象者(*1)	20歳以上の女性 ※①②のいずれかに該当する場合を除く ①平成30年4月1日以降に本市の子宮がん検診または妊婦健診を受診している ②妊娠中・産後6か月以内 ③乳癌疾患(乳がんを含む)で治療中もしくは経過観察中である	40歳以上の女性 ※①②③のいずれかに該当する場合を除く ①平成30年4月1日以降に市の乳がん検診を受診している ②妊娠中・産後6か月以内 ③乳癌疾患(乳がんを含む)で治療中もしくは経過観察中である	40歳以上の方 ※妊娠中の方は除く	40歳以上の方 ※肝炎ウイルス検診はこと の別で受診したことが ない方のみ	18歳以上の方を除く ※妊娠中の方は除く	40～65歳の方 ・平成31年4月1日から継続して市の国民健康保険に加入している方 ・(※2) ・妊娠中または出産後1年以上の 方は除く。	25～29歳で 他での健診を受診する機会が ない方	30～39歳の方 (※2) 妊娠中の方は妊婦健診をご利用ください	
実施日	6月～8月 (期間内に受診できない場合、令和2年2月29日までのなるべく早い時期に受診してください) ※日曜日・祝日、実施医療機関休業日を除く	6月～9月の月・水・金曜日 受付＝午後0時30分～1時30分 ※マンモグラフィとは別日に実施 ○マンモグラフィ＝6月～9月の月・水・木曜日 受付＝午後0時45分～1時45分	6月～9月の月・水・金曜日 の午後(祝日を除く) 受付＝午後0時30分～1時30分 所要時間＝2時間 ※受診種別に肺がん検診を含む方は月の日程になります	6月～9月の月・水・金曜日 の午後(祝日を除く) 受付＝午後0時30分～1時30分 所要時間＝2時間 ※受診種別に肺がん検診を含む方は月の日程になります	6月～9月の月・水・金曜日 の午後(祝日を除く) 受付＝午後0時30分～1時30分 所要時間＝2時間 ※受診種別に肺がん検診を含む方は月の日程になります	6月～9月の月・水・金曜日 の午後(祝日を除く) 受付＝午後0時30分～1時30分 所要時間＝2時間 ※受診種別に肺がん検診を含む方は月の日程になります	6月～9月の月・水・金曜日 の午後(祝日を除く) 受付＝午後0時30分～1時30分 所要時間＝2時間 ※受診種別に肺がん検診を含む方は月の日程になります	6月～9月の月・水・金曜日 の午後(祝日を除く) 受付＝午後0時30分～1時30分 所要時間＝2時間 ※受診種別に肺がん検診を含む方は月の日程になります	6月～9月の月・水・金曜日 の午後(祝日を除く) 受付＝午後0時30分～1時30分 所要時間＝2時間 ※受診種別に肺がん検診を含む方は月の日程になります
会場	本市・小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)	本市・小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)	本市・小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)	本市・小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)	本市・小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)	本市・小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)	本市・小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)	本市・小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)	本市・小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)
申込期間	5月末	5月末	5月末	5月末	5月末	5月末	5月末	5月末	5月末
申込方法	問診票＝5月中旬～下旬 予約票＝6月上旬～下旬 (問診票到着後、順次郵送)	問診票＝5月中旬～下旬 予約票＝6月上旬～下旬 (問診票到着後、順次郵送)	問診票＝5月中旬～下旬 予約票＝6月上旬～下旬 (問診票到着後、順次郵送)	問診票＝5月中旬～下旬 予約票＝6月上旬～下旬 (問診票到着後、順次郵送)	問診票＝5月中旬～下旬 予約票＝6月上旬～下旬 (問診票到着後、順次郵送)	問診票＝5月中旬～下旬 予約票＝6月上旬～下旬 (問診票到着後、順次郵送)	問診票＝5月中旬～下旬 予約票＝6月上旬～下旬 (問診票到着後、順次郵送)	問診票＝5月中旬～下旬 予約票＝6月上旬～下旬 (問診票到着後、順次郵送)	問診票＝5月中旬～下旬 予約票＝6月上旬～下旬 (問診票到着後、順次郵送)

(*1) 対象年齢○子宮がん検診・結核検診＝受診日時時点で年齢○その他の検(健)診＝令和2年3月31日時点で年齢 (*2) 令和元年度→平成31年4月1日～令和2年3月31日)
年度とは、4月から翌年3月までをいいます。(例：令和元年度→平成31年4月1日～令和2年3月31日)

年に1度は健康診査を受けましょう

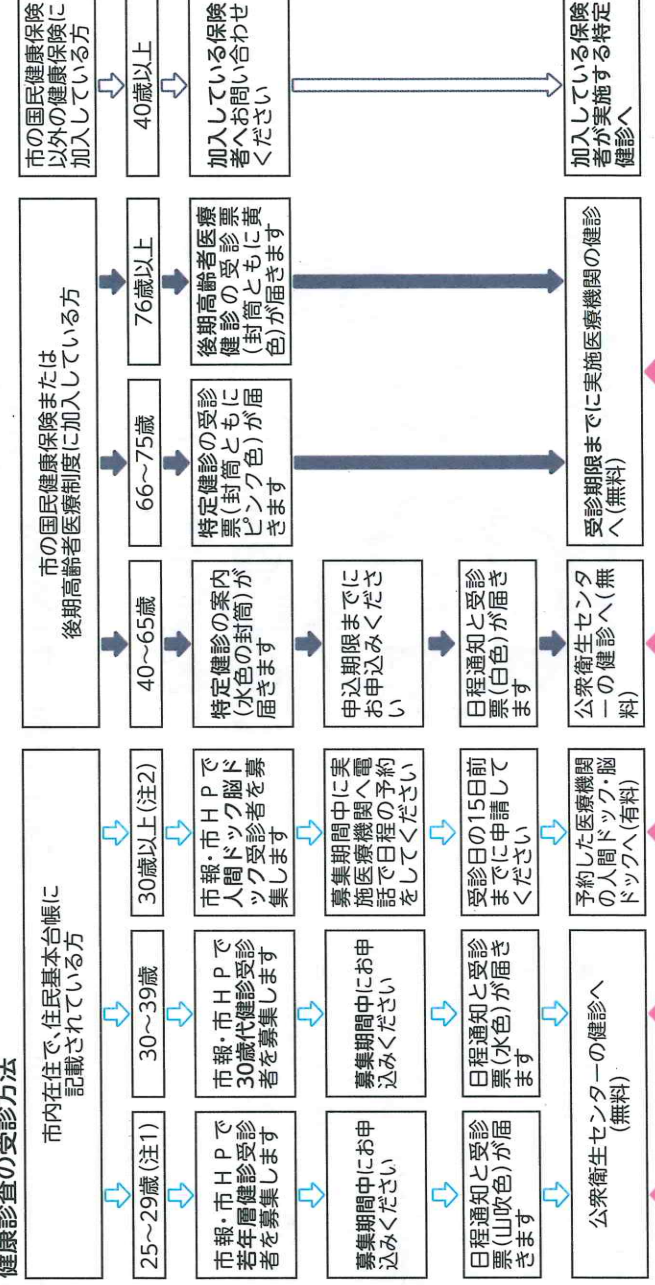
特定健康診査と後期高齢者医療健康診査の案内または受診票を対象者へ順次郵送します。下表の郵送時期を過ぎても届かない場合は、お問い合わせください。
市の国民健康保険(4月1日時点)または後期高齢者医療制度に加入している方※3月中旬以降に加入手続きをした方は、7月または9月に郵送。国民健康保険に4月2日以降に加入された方は健康推進課へ、生活保護世帯で受診を希望する方は生活福祉課☎(042)325-0111【内345】へ、申込み方法等についてお問い合わせください。

健康(特定・後期高齢者医療)案内・受診票送付時期
[市の国民健康保険]に加入している40～65歳の方(案内を送付します)

案内送付	申込み期限
4月上旬発送済	12月13日(金)消印有効

[市の国民健康保険]に加入している66歳以上の方と[後期高齢者医療制度]加入の方(受診票を送付します)

誕生日	受診票送付予定	受診期限
4～7月	4月下旬	10月31日(木)
8～11月	7月上旬	12月28日(土)
12～3月	9月上旬	令和2年2月29日(土)



年度内(1)に1回は受診できます。年齢は令和元年度(4月1日～令和2年3月31日)の誕生日での年齢です。(注1)他の健診を受診する機会がない方(注2)人間ドック・脳ドックの方は受診日時時点で29歳の方は対象外となります。

健康コラム

飲酒について考えてみましょう

世界保健機関 (WHO) では60以上の病

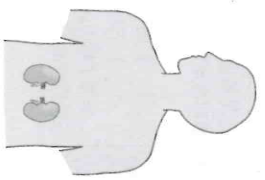
■飲酒のガイドラインをご存じですか

■女性の飲酒

腎臓は、体内の老廃物を排

健康コラム

腎機能の低下にご用心!!



腎臓は、体内の老廃物を排

腎臓は、体内の老廃物を排

健康コラム

健康づくりの基本は毎日の食事から

カラダの調子はどんな感じですか?

◆自分に合ったエネルギー量がお弁当箱でわかります

Table with columns: 主食, 主菜, 副菜, 飯・パン・麺

Table with columns: 性別, 年齢, 1日の必要なエネルギー量, 1食のめやす量, 弁当箱のサイズ

骨粗しょう症とは、骨がスカ

骨を守るための3つのポイント

私の骨大丈夫? ~骨粗しょう症~

骨粗しょう症とは、骨がスカ

骨粗しょう症のサインかも

骨粗しょう症のサインかも

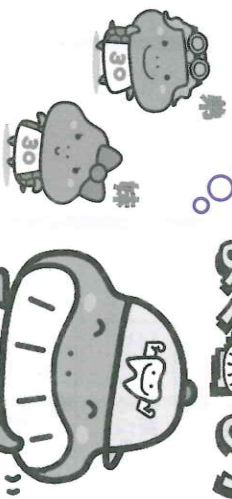
こころの体温計 試してみませんか

こころの体温計では、パソコンや携帯電



無料! 成人歯科健診を実施します。

ゆわくり 大きく噛もう



ゆわくり 大きく噛もう

カメ (噛め) ちゃんとは市が公募により決定した「歯と口の健康」を守り、ゆわ



続けよう! かかりつけ歯科医での定期的な口腔管理

かかりつけ歯科医でしてもらえらる

- 定期的・継続的に口腔衛生管理を... 必要に応じて医療・介護のコーディネート...

歯医者さんは治療ではなく、予防のために行くところが大事!

幼早期から、定期的な歯科健診とフッ化物 (フッ素) 塗布やシーラント (奥歯の噛み合

2つのケアで生涯を通じた歯と口の健康を維持

- 歯科医院で 行う フロロエツシヨナルケア... 自分で 行う ホームケア



歯と口の健康を維持するには 歯みがきなどのセルフケアに加えて、歯科で行う専門的なケアを定期的

【例】日時 対象 内容 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 申し込み注意 事項

ヘルスアップ通信

健康だより

No.2

令和元年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

市の国民健康保険加入で40歳以上の方へ

特定健診・特定保健指導を受けて生活習慣を見直しましょう

健康状態を表す特定健診受診結果は、日頃の生活を振り返るきっかけになります。特定保健指導の対象になった方や、対象にならない方で健康相談を希望する場合は、個別栄養相談などを利用して、生活改善に役立ててください。

特定健診を受診する

特定保健指導対象の方には、半年間の特定保健指導(生活改善プログラム)案内が届きます。ぜひこの機会にお申し込みください。



【対面式面談】

生活習慣改善

【ICT面談】
自宅や勤務先でスマホや
カメラ付パソコンで相談も。

生活改善プログラム参加者の変化結果

体重
-1.0~-1.7kg

腹囲
-0.7~-1.7cm

生活改善プログラム参加者の声

- 間食の回数を減らす。ウォーキングをする。
- 毎食のご飯の量を減らす。酒量・飲酒回数を減らす。
- 計測記録をする。
- 毎朝体重計にのる習慣がついたことは、大きな収穫。
- 目標には届かなかったが、やせてよかった。



無料で受診できます

健診で今の健康状態がわかります。現在の生活を維持すればよいのか、改善したほうがよいか把握できます。年に1回の習慣にしてください。

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し込み方法
4月中旬に案内を郵送しています。同封の「平成31年度特定健診申し込み用紙」で、申し込みください。市HPトップページ「ピックス内「イベント・募集」の「特定健康診査(市の国民健康保険加入者で40歳から65歳のかた)」ページにあるリンク「東京電子申請・届出サービス(特定健康診査)」から電子申請も可能です。定員に達した場合は、その時点で受け付けを終了します。
- 申込期限=12月13日(金) 消印有効
- 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30分～1時30分
- 所要時間=約2時間
- 受診期限
令和2年2月28日(金)
- 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①～⑥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



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 | 4月下旬発送済 | 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 | 令和2年2月29日(土) |
- 受診場所
本市・国分寺市・小平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
下記①～⑥を明記し、受診票郵送用切手(⑥を希望する方は92円切手、希望しない方は82円切手)を同封し健康推進課(上記の発行元)へ郵送(*).



- 特定健診は平成31年4月1日から受診日時点まで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康診査が受診できます。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2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40歳以上の方は、生活福祉課(市役所第2庁舎)へ申し込みください

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。若いうちからの健康管理は重要です。ぜひ受診ください。

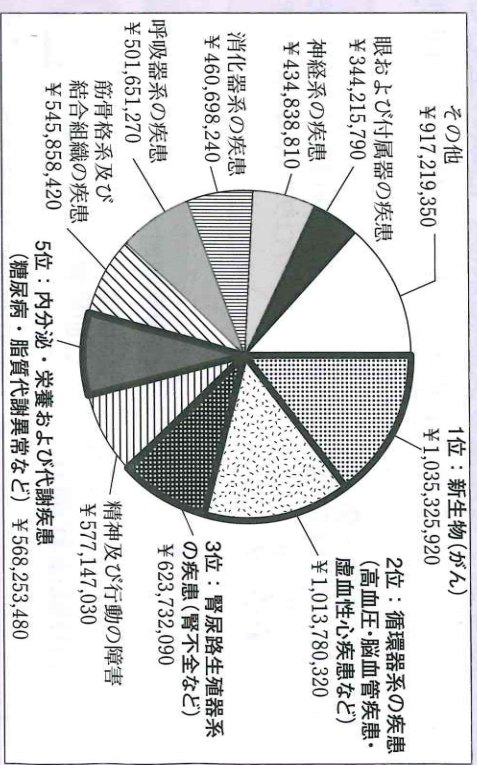
生活習慣病予防はなぜ必要

国民健康保険(042)325-0111
高齢者医療に関すること(内319)
国民健康保険に関すること(内314)

国民健康保険における平成29年4月～平成30年3月診療分の医療費総額7,022,720,720円(歯科を除く)のうち、全体の4割弱をがん・高血圧・糖尿病といった生活習慣病(偏った食生活・運動不足・睡眠不足・喫煙・飲酒などの生活習慣の乱れやストレスが発症に大きくかかわっている疾患)が占めています。生活習慣病は、重症化すると寝たきりや認知症、人工透析を引き起こし、生活の質の低下につながるうえ、通院にかかる負担も増します。特定健診は、生活習慣病の発症リスクを高めるといわれる内臓脂肪の蓄積を把握し、発症を予防することを目的に行っています。限りある医療費を適正に使用するため、特定健診・特定保健指導を活用し、健康管理に努めましょう。

表1. 国分寺市国民健康保険における医療費の内訳(H29.4～H30.3診療分)

順位	疾病項目(大分類)	医療費(円)
1	新生物(がん)	¥1,035,325,920
2	循環器系の疾患(高血圧・脳血管疾患・虚血性心疾患など)	¥1,013,780,320
3	腎尿路生殖器系の疾患(腎不全など)	¥623,732,090
4	精神及び行動の障害	¥577,147,030
5	内分泌、栄養及び代謝疾患(糖尿病・脂質代謝異常など)	¥568,253,480
6	筋骨格系及び結合組織の疾患	¥545,858,420
7	呼吸器系の疾患	¥501,651,270
8	消化器系の疾患	¥460,698,240
9	神経系の疾患	¥434,838,810
10	眼及び付属器の疾患	¥344,215,790
—	その他	¥917,219,350
合計		¥7,022,720,720



ご存知ですか? オーラルフレイル

「最近、むせやすい」「以前より食べごぼしが増えた」「滑舌が悪くなった」...こんなことはありませんか?それは、食べる機能の黄色信号「オーラルフレイル」かもしれません。「オーラルフレイル」かも、と気づくことは、生涯にわたり食べることや会話を楽しめる、健康長寿につながります。

やってみよう!【ごつくんチェック】
出典:新宿区健康部

ごつくんチェック

1年以内に肺炎と診断されたことがある
 6か月間で2〜3kg以上の体重減少があった
 お茶や汁物等でもせることがある
 のどに食べ物が残る感じがする
 食べるのが遅くなった
 半年前に比べて硬いものが食べにくい
 のどが湿きが気になる



【口腔機能向上歯科健診のご案内】
左の「ごつくんチェック表」で、一つでも当てはまる方は、口腔機能向上歯科健診(無料)の受診をおすすめします。

日にち	予約開始(午前9時)	市報予定
10月30日(水)	10月2日から	10/1号
12月24日(火)	12月2日から	12/1号
2月27日(木)	2月3日から	2/1号

①午後1時30分～3時
②いつでもみずみず2階歯科保健室(予約制)

健康推進課(042)321-1801

東京都の医療機関情報サービス

■東京都医療機関案内サービス(ひまわり)
お近くの医療機関を電話とインターネットで案内します。
☎(03) 5272-0303 FAX(03) 5285-8080(聴覚障害者向け専用) <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



■東京都子ども医療ガイド
小さな子どもの病気・ケガへの対処法などを知ることができるホームページです。
<http://www.guide.metro.tokyo.jp/>



■東京消防庁救急相談センター
☎ #7119(携帯電話・PHS・フッシュ回線から)
☎ (042) 521-2323(ダイヤル回線から)



■国分寺消防署
☎(042)323-0119

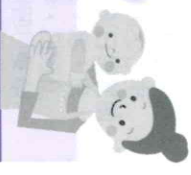


24時間いつでも利用できます

急な病気やけがの場合にご活用ください。

予防接種・子育て応援ナビ ばんばんロケット

予防接種スケジュールを自動で作成します



登録(生年月日などを入力)

予防接種のスケジュールが自動で作成

接種の前にメールでお知らせ!

登録料、利用料は無料です

※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!

☆予防接種をお受けになる際は、当日のお子さまの体調などを考慮していただき、母子健康手帳をお持ちのうえ、かかりつけ医の判断で接種してください。
健康推進課(042)321-1801

【例】日時 対象 内容 費用 申込み方法 持ち物 問い合わせ先 ホームページ 注意事項