

各種健康診査

下記についての問合せ・申込みは成人保健事業担当 ☎042-441-6100・6082へ

平成29年度 あなたが受けられる健(検)診早見表

(が受けられる健(検)診です)

平成20年度より40～74歳の方はご自身の加入されている健康保険にて「特定健診」として、75歳以上の方は「後期高齢者健診」として実施されています。詳細に関しては、加入している健康保険組合等にお問い合わせください。

 個別に通知します
 申込みが必要です

国 …… 調布市国民健康保険に加入されている方(ご加入の健康保険証の発行元(保険者)が調布市の方)
国保 …… 調布市国民健康保険に加入されている方以外

年 齢	20～29	30～34	35	36～39	40	41～44	45	46～49	50	51～54	55	56～59	60	61～64	65	66～69	70	71～74	75以上
加入保険	国	国保以外	国	国保以外	国	国保以外	国	国保以外	国	国保以外	国	国保以外	国	国保以外	国	国保以外	国	国保以外	国
健(検)診名																			
胃がん検診																			
大腸がん検診																			
子宮頸がん検診																			
乳がん検診																			
肺がん検診																			
前立腺がん検診(PSA検査)																			
歯周疾患検診																			
胃がんリスク検査																			
肝炎ウイルス検診																			
結核検診																			
健康増進健診																			
特例項目外健診																			

※ 調布市国民健康保険に加入されている方は「特定健診」、75歳以上の方は「後期高齢者健診」と同時に実施します。

各種 個別通知

がん検診等(今年度35・40・45・50・55・60歳以上になられる方)

対象者には個別に通知します。通知の届かない方はご連絡ください。

35・40・45・50・55歳および60～74歳の方には受診期間の前月末、75歳以上の方には誕生月の前月末に受診券を送付します。

健(検)診名	対 象	内 容	実施場所
胃がん検診	35・40・45・50・55歳 60歳以上	胃レントゲン撮影(バリウム)	※保健センター
大腸がん検診	35・40・45・50・55歳 60歳以上	便潜血検査(2日法)	
子宮頸がん検診	35・40・45・50・ 55・60・65歳女性	子宮頸部細胞診検査	指定医療機関 〔一覧は健(検)診の ご案内に同封します〕
歯周疾患検診	35・40・45・50・60・70歳	口腔内診査、 特定部位の歯周ポケット測定	
健康増進健診	35歳	血圧・尿・血液検査・心電図他	
肝炎ウイルス検診	40歳	血液検査	
結核検診	60歳以上	胸部レントゲン撮影	

●「がん検診推進事業」対象者の方には、検診無料クーポン券(乳がん・子宮頸がん)を送付する予定です。

各種 申込み制

健(検)診(上記個別通知対象となる健(検)診は申込みできません)

健(検)診名	対 象	内 容	申込み期間	受診期間	実施場所	定員	申込み方法	費用
胃がん検診	30～59歳	胃レントゲン撮影(バリウム)	10月号市報 掲載後～ 11月中旬予定	1・2 3月	指定医療機関 ※1	1000人	市報で内容を 確認後 健康推進課へ ハガキまたはインターネットで	無料
大腸がん検診	30～59歳	便潜血検査(2日法)				1000人		
子宮頸がん検診	前年度未受診で 20歳以上の女性	子宮頸部細胞診検査				600人		
歯周疾患検診	20～59歳	口腔内診査、特定部位の歯周ポケット測定				400人		
前立腺がん検診	50～70歳の男性	血液検査(PSA検査)	6月号市報 掲載後～ 7月上旬予定	10・11月 の指定日 (全10日間)	保健センター ※3	700人	市報で内容を確認後 健康推進課へ ハガキまたはインターネットで	自己負担 1000円
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影(2方向) 喀痰細胞診(喫煙指数※2が高い方)				1000人		
乳がん検診	前年度未受診で 40歳以上の女性 (東京都予防医学協会は 50歳以上の女性)	視触診 マンモグラフィー				調布東山病院 各月200人 調布病院 各月100人 つつじヶ丘神代クリニック 各月150人 飯野病院 各月100人		自己負担 1500円
胃がんリスク検査	40～49歳	血液検査 (ヘリコバクターピロリ抗体 ペプシノゲン)				年間90人 年間364人		
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎ウイルス検診 を受けたことがない方	血液検査	通年	受診券交付後 ※定員に達し次第受付終了	指定医療機関 ※1	1000人	市報で内容を確認後健康推進課へ ハガキまたはインターネットで	無料
骨粗しょう症検診	65・70歳の女性	骨密度測定	通年	受診券交付後 2か月間	指定医療機関 ※1 及び保健所	制限なし	健康推進課へ電話	無料
特例項目外健診	40歳以上75歳未満で 調布市国民健康保険 以外の方※4	心電図・血液検査(貧血等)・胸部 レントゲン(50～59歳)	8月号市報 掲載後～ 9月上旬予定	10・11 12月	保健センター ※3	160人	対象者に送付する案内 に記載	無料
					指定医療機関 ※1	300人	市報で内容を確認後 健康推進課へ ハガキまたはインターネットで	無料

※1 指定医療機関は健(検)診のご案内に同封します。※2 喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方が対象となります。※3 調布市文化会館たづくり 西館

※4 調布市国民健康保険に加入されている方は、特定健診と同時に実施しますので、お申込みいただく必要はありません。

健康づくり・生活習慣病予防事業

予約制

市民のみなさまを対象とした健康増進・生活習慣病予防の教室などを無料で実施しています。ぜひご参加ください。
申込み方法などの詳細は市報をご覧ください。

下記についての問合せ・申込みは成人保健事業担当 ☎042-441-6082へ

申込みは市報掲載後 今から始める健康づくりシリーズ

健診結果の活用方法、食事内容、お口の健康、体操やストレッチなど、今日から家で始められる健康づくりのコツをお伝えします。
対 象／35～74歳の方
※治療中の方は事前にご相談ください。
場 所／たづくり西館保健センター



開催日と各回のテーマとタイトル

	開催日	テーマ	タイトル
第1回	6月6日(火)	糖尿病予防	血糖値をうまく舵取りしよう!
第2回	9月15日(金)	脂質異常症予防	今年の脂肪、今年のうちに…
第3回	11月30日(木)	高血圧予防	血圧対策、冬支度
第4回	平成30年1月23日(火)	ロコモ予防	ロコモ注意報、発令中!!

随時受付中 健康相談・出張健康ミニ講座

- ◆健康相談
ご自身やご家族のこころやからだの健康について、保健師・栄養士・歯科衛生士がご相談に応じます。まずはお電話ください。
- ◆出張健康ミニ講座
皆さんの活動グループに保健師や栄養士、歯科衛生士などがお伺いして病気の予防、お食事の話、お口の健康などテーマに応じた健康講座を行います。PTAや保護者会、趣味の会などの集まりにぜひお声がけください。

健康マメ知識

【COPD】
COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症疾患で、咳、痰、息切れの症状があり、ゆっくりと呼吸障害が進行します。かつて肺気腫、慢性気管支炎といわれていたものも含まれています。日本でも世界でもCOPDの罹患率は増加しており、日本では死因の第10位となっています(平成27年)。COPDは禁煙による予防と薬での治療が可能な疾患であり、早期発見による早期治療が重要です。



【ロコモティブシンドローム(運動器症候群)】

骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、「立つ」「歩く」といった動作が困難になることです。寝たきりや要介護になる危険性が高くなります。略して「ロコモ」と呼ばれます。運動器は使わないと衰えていきます。階段を使う、近場は徒歩で移動するなど普段から体を動かす習慣をつけましょう。その習慣を若い頃から心掛け、何歳になっても続けていくことが大切です。



【歯周疾患】

「食えること」は人が生きることに不可欠であるとともに、生活の楽しみにもつながります。80歳で20本歯があれば何でも噛むことができるといわれています。歯を失う原因は主にむし歯と歯周病です。特に歯周病は成人の80%の人が患っているといわれ、症状がすすむと抜歯をしなければいけなくなることがあります。また、喫煙習慣やストレスなどの生活習慣は歯周病を引き起こしやすく、治りにくくするともいわれています。また、糖尿病や骨粗しょう症などの全身疾患とは相互関係にあることもわかってきました。いつまでもおいしく、楽しく食事をとるためには、歯と口の健康を保ち、定期的に検診を受けるようにしましょう。

～食を通じたこころとからだの健康づくり～

「食べ物や生産者に感謝する」「よく噛んで食べる」「生活リズムを整える」「食べられる量を購入する」
このように、食について考え、普段の食生活の中でできる事に取り組むことが食育です。
食を通じて「心」と「体」そして「技」を育み、健康で豊かな生活を送りませんか。

毎年6月は「食育月間」、
毎月19日は「食育の日」です。

調布市食育推進キャラクター
米スターくん



健康づくり 始める 続ける 楽しんで

～ご存じですか?『調布市民健康づくりプラン(第2次)』～

『調布市民健康づくりプラン(第2次)』は、みなさまが心身共に健康で、笑顔あふれる生活をおくれるよう、生涯をとした健康づくりを推進するために策定された計画です。できることから始めて、仲間をつくって、健康づくりを楽しみましょう。

調布市健康づくり始める会

市民が中心になって活動する団体です。専門部会を設けて様々なイベントを開催しています。健康づくりのきっかけや仲間をお探しの方、ご参加をお待ちしています。



調布市民健康づくりプラン マスコットキャラクター
ふーちゃん