

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30年度 あなたが受けられる健(検)診早見表

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。

国 個別に通知します
国保以外 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)
国保以外 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 | |
|----------------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|---|
| 健(検)診名 | 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 |
| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歯周病検診 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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日の前月末に受診券を送付します。「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。

| 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〕 |
| 歯周病検診 | 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 | |

※調布市文化会館たづくり西館1階

案内送付・受診期間は、年齢と誕生日によって異なりますのでご注意ください

今年度35・40・45・50・55歳、60～74歳になる方

| 誕生日 | 受診期間 | 案内送付 |
|--------------|-------|------|
| 4・5・6月生まれ | 5～7月 | 4月末 |
| 7・8・9月生まれ | 7～9月 | 6月末 |
| 10・11・12月生まれ | 9～11月 | 8月末 |
| 1・2・3月生まれ | 11～1月 | 10月末 |

今年度75歳以上になる方

| 受診期間 | 案内送付 |
|----------|---------|
| 誕生日とその翌月 | 誕生日の前月末 |

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 | | |
| 歯周病検診 | 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) | | | | 700人 | | 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) | 6月号市報 掲載後～ 7月上旬予定 | 11月 の指定日 (全10日間) | 保健センター ※3 | 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 |
| 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 | 通年 | 通年 | 調布東山病院 調布病院 つつじヶ丘神代クリニック 飯野病院 | 各月200人 各月100人 各月150人 各月100人 | 市報で内容を 確認後 直接医療機関へ 電話 またはファックス | 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) | 市報掲載後～2月末予定 ※定員に達し次第受付終了 | 受診券交付後 最大3か月間 | 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 |
| 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 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 |
| 骨粗しょう症検診 | 65・70歳の女性 | 骨密度測定 | 対象者には個別通知にご案内 を同封 | | 保健センター ※3 | 160人 | 対象者に送付する案内 に記載 | 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 | 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1階
 ※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歳の市民
 1年以内に健診を受けた方
 健診結果が異常なしまたは経過観察の方
 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14日(木) | 糖尿病予防 | 腎臓との意外な関係 |
| 第2回 | 9月13日(木) | 脂質異常症予防 | 今年の脂肪、今年のうちに… |
| 第3回 | 11月27日(火) | 高血圧予防 | 血圧対策、冬支度 |
| 第4回 | 平成31年1月10日(木) | 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かけください。

【ゲートキーパー】

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。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？
 〈大切な人を守るために私たちにできること〉
 1. 気づき・声かけ
 悩んでいる様子、元気がない、身だしなみが悪くなった等の変化に気づいたら声をかけよう。
 2. 話を聴く
 本人の思いを尊重し、受け入れて共感する気持ちが大事。
 3. つなぐ・見守る
 悩みを抱え込まない事が大切。気軽に専門機関にご相談ください。



【COPD(慢性閉塞性肺疾患)】

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、喫煙や粉じん、化学物質などの有毒な粒子やガスの吸入による進行性の肺の疾患です。症状は運動時の呼吸困難や慢性的な咳、痰などです。進行すると日常生活にも支障をきたします。喫煙率が高く、喫煙開始年齢が若年化している日本では、患者数が増加することが懸念されています。喫煙をしている方で、運動時に呼吸が苦しい、息切れがする、咳が普段からよく出るという症状がある方はCOPDが疑われます。早めに医療機関に相談し、進行を防ぐための治療をすることをお勧めします。



調布市健康づくり始める会

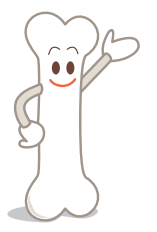
市民が中心になって活動する団体です。専門部会を設けて様々なイベントを開催しています。健康づくりのきっかけや仲間をお探しの方、ご参加をお待ちしています。



調布市健康づくりプラン マスコットキャラクター ふーちゃん

申込みは市報掲載後 あなたの骨の健康度チェック 保育付き

骨粗しょう症対策はお早めに!
 いつまでもイキイキと元気に過ごすためには、骨の健康を保つことが大切です。20～30歳代のあなたにぜひ聞いて欲しい、女性の健康づくりと一緒に考える教室です。
 対象/18～64歳の女性(平成30年度中に対象年齢に達する方)
 *過去5年以内に受診した方、骨粗しょう症と診断されたことがある方及び治療中の方はご参加いただけません。
 内容/骨の健康を保つための生活習慣・食事・運動(実技あり)の話、骨密度測定
 場所/たづくり西館保健センター
 日程/開催日時は市報でご確認ください。



随時受付中 食事なんでも相談室(栄養相談)

「離乳食の進め方がわからない」「健診でコレステロールが高めと言われたけど、食事で気をつける事は何?」など、ご自身、ご家族の食事のことでお困りの方はお気軽にご相談ください。
 場所/たづくり西館保健センター
 *病気療養中の方の食事指導は「医師の指示のもと」で行われることが原則です。医療機関でご相談ください。



| 4月 | | 5月 | | 6月 | | 7月 | |
|---------|----------|---------|---------|----------|---------|-----|--|
| 4日(水)午後 | 16日(月)午前 | 2日(水)午後 | 6日(水)午後 | 26日(火)午前 | 4日(水)午後 | | |
| 8月 | | 9月 | | 10月 | | 11月 | |
| 1日(水)午後 | 24日(金)午前 | 5日(水)午後 | 3日(水)午後 | 15日(月)午前 | 7日(水)午後 | | |
| 12月 | | 平成31年1月 | | 2月 | | 3月 | |
| 5日(水)午後 | 14日(金)午前 | 9日(水)午後 | 6日(水)午後 | 21日(木)午前 | 6日(水)午後 | | |

健康づくり 始める 続ける 楽しんで

～『調布市民健康づくりプラン(第3次)』～
 健康づくりはできるだけ続けていくことが大切です。また楽しみながら取り組むことが、健康づくりを続けるかぎになります。楽しいことをしていたら、いつの間にか健康になっているような健康づくりをめざしています。
 みなさんも健康づくりを楽しみましょう。

食を通じたところとからだの健康づくり

～『調布市食育推進基本計画(第3次)』～
 市民一人ひとりが、食べることへの理解と感謝を深め、望ましい食生活を送ることをとおして、生涯にわたって健全なところとからだを育み、豊かな人生を送ることをめざしています。
 みなさんも食を通じて健康で豊かな生活を送りましょう。



調布市食育推進キャラクター ミスターくん