各種健康診査

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

感染症の拡大や荒天などが予想される場合、日程が変更または中止になる場合がありますので、市HPをご確認ください。

※対象者の年齢は令和7年3月末年齢です

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）

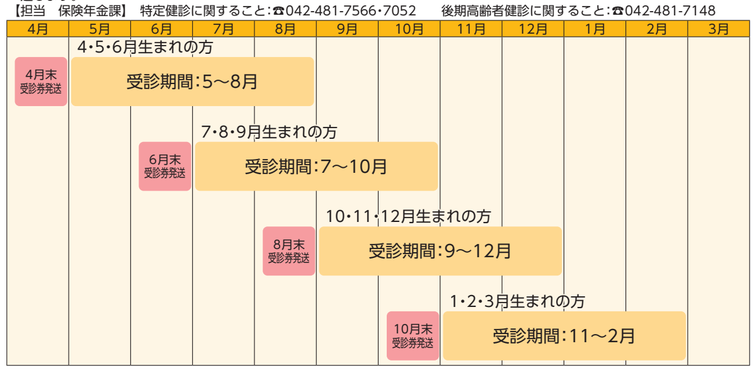
●健（検）診種類等

健（検）診名	対象者	内容	実施場所
胃がん検診（バリウム）	35・40・45・50・55歳※1	胃レントゲン撮影（バリウム）	保健センター※2
	60歳以上※1		指定医療機関※5
胃がん検診（内視鏡）※3	60・62・64・66・68歳	胃内視鏡検査（胃カメラ）	
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歳の女性※4	子宮頸部細胞診検査	
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	
肝炎ウイルス検診	40歳 ＊調布市国民健康保険に加入されている方は「特定健診」と同時実施	血液検査	
結核検診	60歳以上 ＊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」と同時実施	胸部レントゲン撮影	
健康増進健診	35歳 40歳以上の無保険者	血圧・尿・血液検査・心電図ほか	

◇**受診期間は４か月間です。延長はできませんので、医療機関へは早めのご予約をお勧めします。**

●スケジュール

・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。
・調布市国民健康保険に加入されている40～74歳の方の「特定健診」，75歳以上の方の「後期高齢者健診」の通知も下記の日程で発送します。
【担当　保険年金課】　特定健診に関すること：☎042-481-7566・7052　　後期高齢者健診に関すること：☎042-481-7148



申込み制　健（検）診（★印については上記の個別通知対象者は申込みできません）

健（検）診名	対象者	内容	費用	定員	実施場所	申込方法	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
★胃がん検診（バリウム）	30～59歳※1	胃レントゲン撮影（バリウム）	無料	500人	指定医療機関※5	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					【申込み期間】8月20日市報掲載後～9月下旬予定				【受診期間】12月～3月中旬			
胃がん検診（内視鏡）	50・52・54・56・58歳	胃内視鏡検査（胃カメラ）	2000円※6	500人														
★大腸がん検診	30～59歳	便潜血検査（2日法）	無料	1000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	無料	400人														
後期高齢者歯科健診	76～80歳	口腔内診査，そしゃく・えんげ能力検査	無料	100人														
前立腺がん検診	50～70歳の男性	血液検査（PSA検査）	1000円※6	600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	無料	2500人		市報や送付する案内等で内容を確認後，指定の申込み方法で	【申込み期間及び受診期間】年齢により異なります。4～9月頃の市ホームページ・市報等をご確認ください。											
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）	マンモグラフィ	1500円※6	各月150人	調布病院	市報で内容を確認後直接医療機関へ電話またはファクス	【申込み期間及び受診期間】通年（比較的予約がとれやすい1～6月の受診をお勧めします）											
				各月100人	飯野病院													
				各月200人	調布東山病院													
				各月100人	東山ドック・健診クリニックウェルピアザ仙川													
				年間50人	東京都予防医学協会	市報で内容を確認後健康推進課へ電話	【申込み期間】年３回 【受診期間】市報をご確認ください											
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影 喀痰細胞診（喫煙指数※7が高い50歳以上の方）	無料	1000人	保健センター※2	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	【申込み期間及び受診期間】6月号市報掲載予定											
胃がんリスク検査	過去に市の胃がんリスク検査を受けたことがない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）	無料	500人	指定医療機関※5	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	【申込み期間】市報掲載後～2月末予定（定員に達し次第受付終了） 【受診期間】受診券交付後最大3か月間											
★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41歳以上の方※8	血液検査	無料	制限なし	指定医療機関※5	健康推進課へ電話	【申込み期間】通年 【受診期間】受診券交付後最大2か月間											
骨粗しょう症検診	65・70歳の女性	骨密度測定	無料	120人	保健センター※2	対象者に送付する案内に記載	対象者には個別通知にご案内を同封											
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健康保険に加入の方※9	心電図・血液検査（貧血等）・胸部レントゲン撮影（50～59歳）	無料	150人	指定医療機関※5	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					【申込み期間】8月号市報掲載後～9月上旬予定	【受診期間】10～12月						

※1 前年度胃がん検診（内視鏡）を受診した方を除く　※2 調布市文化会館たづくり西館１階　※3 自己負担金として2000円かかります（生活保護受給世帯又は中国残留邦人等支援給付世帯は免除）
※4 前年度受診した方を除く　※5 指定医療機関は健（検）診のご案内に同封します。　※6 生活保護受給世帯又は中国残留邦人等支援給付世帯は免除
※7 1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上の方。　※8 39歳以下の方は東京都多摩府中保健所ホームページでご確認ください。
※9 調布市国民健康保険に加入されている方は，特定健診と同時に個別通知しますので，お申込みいただく必要はありません。

がん患者ウィッグ・補整具購入等費用助成事業

がんの治療に伴う外見の悩みを抱えている市民に対し、外見の変化を補い、生活の質の向上を図るため、ウィッグ又は補整具の購入等に要する経費の助成（上限３万円）を行います。
対象者・対象経費等の詳細は市HPでご確認ください。

若年がん患者在宅療養支援事業

がんに罹患した40歳未満の方が、住み慣れた自宅で安心して療養生活を送ることができるように、在宅介護サービス、福祉用具貸与等の在宅療養にかかる費用の一部を助成します。
対象者・対象経費等の詳細はHPでご確認ください。

がん相談サポート事業

がんに罹患した場合、またはがんの疑いで不安な場合に無料で相談できる市民の皆さん専用の窓口を準備中です。
詳細は、市報・市HPでお知らせします。

令和６年３月発行

健康づくり・生活習慣病予防事業

市民の皆さん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。
感染症の拡大や荒天などが予想される場合、日程が変更または中止になる場合がありますので、市HPをご確認ください。

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

申込みは市報掲載後　あなたの骨の健康度チェック　予約制　保育付き

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。特に20～30歳代の方にぜひ聞いて欲しい、女性の健康づくりを一緒に考える教室です。

対象／18～64歳の女性（令和6年度中に対象年齢に達する方）
＊過去5年以内に医療機関等で骨密度測定を受けたことがある方、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・運動の話、骨密度測定
場所／保健センター
申込み／市報、市HPをご確認ください。

随時受付中　健康相談・出張健康ミニ講座　予約制

◆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。
◆医師による禁煙相談
禁煙治療の流れや費用のご質問にお答えするなど医師による相談が受けられます。日程は市報をご確認ください。

目指そう　受動喫煙ゼロのまち調布

調布市は「誰もが健康に暮らせるまち」を目指し、「調布市受動喫煙防止条例」を施行しています。

調布市受動喫煙防止条例のポイント
・次の場所は禁煙です
　駅前広場やその周辺・学校・児童福祉施設等に隣接する路上
　市の施設や公園・広場・緑地・緑道等
・市民は，受動喫煙が生じないよう努めなければいけません
・受動喫煙防止等に関する啓発・教育を推進します

～みんなでつくろう　わたしの健康　あなたの健康～

「調布市みんなの健康・食育（第４次）プラン」を策定

「調布市民健康づくりプラン（第３次）」「調布市食育推進基本計画（第３次）」では、体系を別々に策定していました。本プランでは、市民の更なる健康意識の向上を図り、健康増進と食育推進を総合的に推進するため、２つの計画を一体的に策定しました。

調布市食育推進キャラクター　米（マイ）スターくん

その香り困っている人もいます

柔軟剤などの香りで頭痛・吐き気がするという相談があります。自分にとって快適でも、不快に感じる人がいることをご理解ください。香りの強さの感じ方には個人差があります。
使用量の目安などを参考に、周囲の方にご配慮いただきながらお使いください。
参考：ポスター「その香り困っている人もいます」（消費者庁、文部科学省、厚生労働省、経済産業省、環境省発行）

今から始める健康づくり教室　予約制　保育付き

各テーマの話を、保健師・栄養士・歯科衛生士・運動指導士等からお伝えします。
ご興味のあるテーマでご参加下さい。

対象／35～64歳の方（第1～3回）、35～74歳の方（第4回）
　　各回、テーマごとの疾患で医療機関受診中でない方
場所／保健センター

各回のテーマと開催日 ＊第1回・第2回のみ託児あり（1週間前までに事前申込み・先着5人）

回	テーマ	開催日	申込み開始（各日朝９時から）
1	糖尿病・脂質異常症予防	令和6年　6月28日（金）	令和6年　5月21日（火）
2	がんなどの予防	令和6年　9月12日（木）	令和6年　8月　6日（火）
3	高血圧症予防	令和6年12月　2日（月）	令和6年11月　6日（水）
4	「フレイル・ロコモ予防」	令和7年　2月18日（火）	令和7年　1月21日（火）

随時受付中　食事なんでも相談室（栄養相談）　予約制

「健診でコレステロールが高めと言われたけど、食事で気をつけることは何？」「離乳食の進め方がわからない」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／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。医療機関にご相談ください。

4月	5月		6月	7月		8月
23日(火)	8日(水)	28日(火)	5日(水)	3日(水)	23日(火)	7日(水)

9月		10月	11月		12月
4日(水)	24日(火)	22日(火)	6日(水)	26日(火)	4日(水)

1月		2月	3月	
8日(水)	31日(金)	25日(火)	5日(水)	25日(火)

支え合い　認め合い　ともに暮らす

「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、「調布市自殺対策計画」を推進しています。

家族・友人の命を守るため「ゲートキーパー」になりませんか

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。ゲートキーパーについて市ホームページの動画で分かりやすく説明します。

少し手を休めて…あなたの心に問いかけてみませんか

Check　心の不調
□ ボーっとしてしまう
□ みじめな気分になる
□ 人とかかわるのが面倒
□ 怒りがすぐ爆発しそう
□ やらなければならないことを先延ばしにする

Check　身体の不調
□ 熟睡できない、何度も目が覚める
□ 以前より疲れやすい
□ 頭痛が増えた
※身体の不調については、医療機関に相談することも大切です

Check　仕事への依存
□ 昼食中も仕事をする
□ 家に仕事をもって帰る
□ 休日に仕事のことを考える
□ 大事な予定があるのに残業が断れない
□ 仕事が遅れていると考えると不安

Check　思考の癖
□ 失敗したら自分の評価が下がってしまう
□ 誰かに頼ると借りをつくってしまう
□ 誰からも好かれて、認められたい
□ 本心を明かしたくない
□ 私を理解できる人はいない

１つでも当てはまれば…心の休息を大切に

深呼吸でリラックス　軽い運動で身体ほぐし　仕事と私生活を分けて気分転換　信頼できる人に聞いてもらう　酒でまぎらわさない

（こころの体温計）心のストレスチェックしてみませんか

生きづらさを感じているあなたへ（こころの悩み相談）