

2003年度健康診査のご案内

学校・職場等で健康診査の機会のない方で、一年以上健康診査を受けたことのない方は、下記の健康診査をご利用いただき、健康の維持管理にお役立て下さい。

名称	対象者	内容	実施場所	受診期間	費用負担	申込方法
基本健康診査	18歳以上の方 選診診査における診査内容は医師の判断に基づくため、受診者の健康状態によって検査項目が多少異なります。	【必須診査】 問診・理学的検査・血圧測定・尿定性(糖・蛋白・潜血)・血液検査(白血球数・赤血球数・ヘモグロビン・ヘマトクリット・AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP・尿素窒素・クレアチニン・尿酸・総コレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪・血糖検査) 【選診診査】 心電図・眼底検査・ヘモグロビンA1C又は糖負荷試験・胸部レントゲン直接撮影	町田市医師会加入の指定医療機関	原則として誕生月と翌月	無し	直接医療機関へ
	40歳以上の方	【肝炎ウイルス検査】 2002年7月～2007年3月31日の期間中に1回のみ受診できます。対象は、次のいずれかに該当する方 今年度40、45、50、55、60、65、70歳になる方。過去に肝機能異常を指摘されたことのある方。広範な外科的手術を受けたことのある方。今年度、基本健康診査においてALT(GPT)値が要指導と指摘された方(詳しくは、健康課へお問い合わせ下さい)。 【訪問診査】 寝たきりの方を対象に、医師の訪問診査を実施いたします。診査内容及び受診期間は上記に準じます。				訪問診査希望者でかかりつけ医のない方は健康課までご連絡下さい。
乳がん検診	30歳以上の女性	問診・視診・触診	町田市医師会加入の指定医療機関	原則として誕生月と翌月	700円	直接医療機関へ
子宮がん検診	30歳以上の女性	問診・視診・細胞診・内診・(子宮頸部検査後、医師が必要と認めた場合は子宮体部検査実施)	町田市医師会加入の指定医療機関	原則として誕生月と翌月	頸部1,000円 頸部+体部2,000円	直接医療機関へ
大腸がん検診	40歳以上の方	問診及び免疫学的便潜血検査(二日分の便を採取します)	町田市医師会加入の指定医療機関	5/12～6/7 10/14～11/8	800円	直接医療機関へ
肺がん検診	40歳以上の方	問診・喀痰検査・レントゲン直接撮影	健康福祉会館	毎月1回	1,200円	毎月1日号の広報で実施日を確認の上、健康課へお申込み下さい。
胃がん検診	35歳以上の方	問診及びレントゲン間接撮影(バリウムを飲みます)	健康福祉会館・各市民センター	毎月4～6回	800円	検診会場に直接おいで下さい。
結核健康診断	16歳以上の方	レントゲン間接撮影(必要に応じて、直接撮影・断層撮影・喀痰検査実施)	健康福祉会館・各市民センター	7月1月	無し	検診会場に直接おいで下さい。
成人歯科健康診査	40歳以上 65歳以下の方	歯・歯周病・歯列・咬合・口腔・義歯の清掃等の状況検査	町田市歯科医師会加入指定医療機関	通年	400円	直接医療機関へ

費用負担がある検診については、老人保健法医療受給者証・福医療証・高齢受給者証をお持ちの方、生活保護受給世帯、市民税非課税世帯の方は無料となります。各検診の実施医療機関につきましては、健康課(☎725・5178)までお問い合わせ下さい。

健康特集

健康なときにこそ健康診査・相談を役立てましょう

私たちが日々、健康で充実した生活を送るためには、日常の生活管理が欠かせません。初期の生活習慣病も自覚症状がないことから、気が付かないうちに進行していることがあります。そこで、市では今年度も別表のように健康診査や相談をお役立て下さい。

健康づくりの基本的な生活習慣を身に付ける事にありますが、個人の取り組み

健康づくりは楽しく継続して

21、健康福祉会館内

を、家庭や地域、保健医療の専門家、市など社会全体で支えることによって、さらにその効果が高まります。

現在の自分の健康状態が優れているかどうかを自分で判定する主観的健康観が「とても健康」という人と「健康ではない」という人では、10年後の生存率が30%の差がついてしまつていわれています。自分健康だと感じる人は長生きをしていることが、調査結果にも表れているのです。

健康づくりはみんな楽しく、継続して行いましょう。

健康に関する事業のご案内(2003年5月～2004年3月)

健康づくりの講習会等

気軽に相談

なんでも健康相談・どこでも栄養相談
申し込み不要。直接会場にお越し下さい。保健師、栄養士による個別相談です。

健康福祉会館	受付時間	毎月1回 木曜日
	9:15～10:30 13:15～15:00	5月15日・6月19日・7月17日・8月21日 9月18日・10月16日・11月20日・12月18日 1月22日・2月19日・3月18日
成瀬総合体育館	10:00～12:10 14:00～15:30	5月20日(火)・11月18日(火)・1月20日(火) 7月31日(木)・9月11日(木)・3月4日(木)
サン町田旭体育館	10:00～12:10 14:00～15:30	8月27日(水)・2月18日(水) 6月12日(木)・10月9日(木)・12月4日(木)

はだれでも歯みがきレッスンも同時開催 歯科衛生士による歯みがきレッスンです。

病態別に相談

栄養・健康相談
予約制(医師紹介等の方)。保健師、栄養士による個別相談です。健康福祉会館、健康福祉会館鶴川分館、健康相談室忠生、南市民センター、成瀬駅前市民センター、小山センター、堺市民センター等の会場にて実施しています。詳しくは健康課までお問い合わせ下さい。

市民健康相談(病態別) 申し込み制。広報まちだにて募集します。健康福祉会館
テーマとなる病気について総合的に医師、保健師、栄養士等が、個別相談を行います。

5月15日(木)	泌尿器科に関する相談	(泌尿器科医師等)
6月5日(木)	ひざ・腰・肩の痛みについての相談	(整形外科医師等)
11月13日(木)	糖尿病・高脂血症・高血圧についての相談	(内科医師等)
11月20日(木)	婦人科に関する相談	(婦人科医師等)

歯科健康相談 申し込み制。広報まちだにて募集します。健康福祉会館
歯科についての相談を歯科医師、歯科衛生士が行います。13:30～15:00
一般相談1月21日(水)・矯正相談8月27日(水)・3月24日(水)

機能訓練 申し込み制。健康福祉会館

介護保険の対象とならない方(判定が自立、非特定疾患、高次脳機能障害等)を中心に行っています。専門スタッフによる訓練、レクリエーション等です。通所には、専用リフト付きバスを利用できます。詳しくはお問い合わせ下さい。

気軽に参加

健康教育講座 申し込み不要(2月25日(水)のみ申し込み制)。健康福祉会館
医師、歯科医師、保健師、歯科衛生士、スポーツトレーナー等により、健康についての知識や病気の予防を学びます。

5月29日(木)	13:30～15:30	口臭について
7月23日(水)	13:30～15:30	ストレスの対処法
9月19日(金)	14:00～15:30	気になる気管支及び肺に関する病気について
11月6日(木)	13:30～15:30	歯周病について
2月25日(水)	13:30～15:30	快適な睡眠を得るために～不眠症の対応～
3月25日(木)	9:00～10:30	気になる胃腸疾患

高脂血症栄養講習会 申し込み制。広報まちだにて募集します。
健康福祉会館 13:30～16:00 6月4日(水) 10月1日(水) 2月3日(火)
保健師、栄養士による高脂血症についての病気、予防、試食の講習会です。

食生活講演会 11月29日(土)13:30～
健康福祉会館。申し込み制。広報まちだにて募集
します。
わくわく電子レンジクッキングでパワー全開
～空飛ぶ料理研究家 村上祥子が来る!!～

食改善調理実習 申し込み制。
広報まちだにて募集します。
テーマ別に調理実習を行います。

いきいき女性セミナー

申し込み制。健康福祉会館
広報まちだにて募集
します。9月11日(木)・17
日(水)・25日(木)更年期
を明るく乗り越え、みん
なでいきいきと生活を送
るためのセミナーです。

健康づくり講習会 申し込み制。広報まちだにて募集します。
医師、運動指導員、保健師、栄養士とともに、健康診査後等
の結果に基づいた、栄養、運動、休養等について学びます。
高血圧・高脂血症 4日間コース 健康福祉会館<5月、2月>
糖尿病 4日間コース 健康福祉会館<10月>
ダイエットヘルシー 6日間コース 健康福祉会館<6月、11月>
高血圧・高脂血症 4日間コース 鶴川市民センター<9月>

骨粗しょう症予防事業

申し込み制。広報まちだにて募集します。費用負担金600円。健康福祉会館
40・45・50・55・60・65歳の女性を対象に骨量測定、骨粗しょう症の勉強をします。
6月11日(水)・10月30日(木)・2月17日(火)

こつこつ教室 申し込み制。広報まちだにて募集します。健康福祉会館
骨粗しょう症の病態・予防について、医師、運動指導員、保健師、栄養士ととも
に学びます。5月26日(月)・7月16日(水)・12月2日(火)・3月17日(水)

ご自分やご家族の健康に関する事で、ご心配や不安がありましたら、
何でもお気軽に健康課へご相談下さい。訪問、電話、ご都合に合わせて
の来所等、保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士がお受けします。