

いきいき健康情報

～体の状態を知って健康の維持・増進を～

「自分の健康は自分で守り育てる」ために、健康な時にこそ健康診査や相談を利用して、健康管理にお役立て下さい。
健康づくりはみんなと楽しく、継続して行いましょう。



町田市成人健康診査

対象	担当課	通知/受診期間	受診場所	健診項目	負担金										
40歳～74歳までの町田市国民健康保険加入者	保険年金課 ☎724・2130 FAX724・1182	受診券は年4回に分けて郵送します。 受診券の有効期限内に受診して下さい。 <table border="1"> <tr> <th>誕生日</th> <th>受診券送付</th> </tr> <tr> <td>4月～6月</td> <td>5月中旬</td> </tr> <tr> <td>7月～9月</td> <td>7月上旬</td> </tr> <tr> <td>10月～12月</td> <td>9月上旬</td> </tr> <tr> <td>1月～3月</td> <td>11月上旬</td> </tr> </table>	誕生日	受診券送付	4月～6月	5月中旬	7月～9月	7月上旬	10月～12月	9月上旬	1月～3月	11月上旬	町田市医師会加入の指定医療機関	問診、身体診察 身体計測(身長・体重・腹囲) 血圧測定 尿検査(糖・蛋白) 血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能)	500円
誕生日	受診券送付														
4月～6月	5月中旬														
7月～9月	7月上旬														
10月～12月	9月上旬														
1月～3月	11月上旬														
75歳以上の町田市民 65歳以上75歳未満の後期高齢者医療制度加入者															
40歳以上の生活保護受給者、中国残留邦人等の支援給付者	健康課 ☎725・5178 FAX725・5198	2011年度中(4月1日から翌年3月31日まで)に75歳になる方は、受診券送付時期が上記の時期と前後する場合があります。	※受診券に医療機関の一覧を同封します。町田市ホームページでも確認できます。	※次の項目は医師の判断により行います。 心電図検査 眼底検査 貧血検査 胸部レントゲン検査 ※65歳以上の方は同時に介護予防健診を実施します。	※下記の方は負担金が免除になります。受診時に医療機関窓口にお申し出下さい。 ・世帯員全員が市民税非課税の方 ・生活保護受給者 ・中国残留邦人等の支援給付受給者										
18歳～39歳の町田市民の方で健康診査を受ける機会のない方		18歳～39歳の方には受診券は送付しません。実施医療機関に直接、電話等で受診日等を確認のうえ受診して下さい。													

※健保組合・共済・協会けんぽ・国保組合に加入している方

40歳以上で、2011年4月1日現在、健保組合・共済・協会けんぽ・国保組合など国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の保険に加入している方と被扶養者の方は、加入している保険者が健康診査を実施します。詳細は、加入している健康保険などにお問い合わせ下さい。
加入している健康保険などの健康診査を町田市の実施医療機関で受診すると、法で定める健康診査項目のほか、市独自の健診項目と、介護予防健診を同時に受けることができます。

がん検診・成人歯科健康診査

※勤務先や学校等で検診を受ける機会のない市内在住の方が対象です。対象年齢は年度内(4月1日～2012年3月31日)に誕生日を迎えて達する年齢です。

	検診名	対象	検診内容	実施場所	負担金※	実施期間	申し込み
年度内に1回受診できるもの	子宮頸がん検診	20歳以上の方	問診・視診・頸部細胞診・内診	町田市医師会加入の指定医療機関 ※各検診の実施医療機関は、健康課(☎725・5178)へお問い合わせ下さい。	1000円	通年	直接医療機関へ
	大腸がん検診	40歳以上の方	問診・便潜血反応検査(検便検査)		800円	5月13日～6月13日(詳細は本紙8面参照)、10月11日～11月11日	
	前立腺がん検診	50歳以上70歳以下の男性	問診・血液(P S A)検査		1000円	5月15日～3月31日 原則、成人健康診査と同時	
	肝炎ウイルス検診	過去に検査を受けたことがない40歳以上の方	問診・B型肝炎ウイルス検査・C型肝炎ウイルス検査		なし	通年 原則、成人健康診査と同時	
	肺がん検診	40歳以上の方	問診・胸部X線検査・かくたん細胞検査	健康福祉会館(集団検診)	1200円	毎月1～2回	本紙で募集
	胃がん検診	35歳以上の方	問診・胃部X線(バリウム)検査	健康福祉会館、各市民センター(集団検診)	800円	8月を除く月(月4～8回)	
2年に1回受診できるもの	成人歯科健康診査	健診日現在30歳以上70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の指定医療機関	400円	通年	直接医療機関へ
	乳がん検診	40歳以上の偶数歳となる女性	問診・視診・触診・乳房X線撮影検査(マンモグラフィ)	健康福祉会館(集団検診) 町田市医師会加入の指定医療機関	2800円	4・8・12月を除く月(月5～9回) 奇数月(月4～6回)	本紙で募集

※負担金免除 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方、高齢受給者証をお持ちの方、市民税非課税世帯の方、生活保護受給世帯の方、中国残留邦人等支援法により支援給付を受けている方は、負担金が免除になります。

乳がん検診・胃がん検診
肺がん検診は
土・日曜日も実施
しています!

右頁にある
保健指導以外にも・・・
健康福祉会館等で
メタボ予防や健康
に関する教室を行っています!
お気軽に
ご参加下さい。

健康な体が
資本です。健診
や相談で自分の
体と向き合
いましょう

健康に関する事業 ③～⑦は本紙で募集します。

名称	内容
① 栄養健康相談	健康診査の結果や健康について気になることなど。保健師、栄養士による個別相談です(年12回)。
② 歯みがき相談	歯科衛生士による個別相談です(年4回)。
③ 生活習慣病予防栄養講習会	○メタボリックシンドロームコース(年4回) ○糖尿病コース(年3回)生活習慣病予防を目的に食生活の見直し、病態等について学びます。※試食有り
④ 健康づくり講習会	○ダイエットヘルシーコース(年2回) ○高血圧・脂質異常症予防コース(年1回) ○糖尿病予防コース(年1回)。医師、健康運動指導士、保健師、栄養士とともに、栄養・運動・休養等について学びます。
⑤ 食改善調理実習	食生活改善や健康づくりをめざして、テーマ別に調理実習を行います(年4回)。
⑥ 乳がん勉強会	保健師、栄養士とともに乳がんの基礎知識、食事面からの予防、早期発見のための自己検査法などを学びます(年3回)。
⑦ こつこつ教室	骨粗しょう症の病態・予防について、医師、健康運動指導士、保健師、栄養士と共に学びます。※骨密度測定有り(年5回)

日時・会場のお問い合わせと申し込みは、健康課(☎725・5178)へ。