

# 2001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、1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 選択診査における診査内容は医師の判断に基づいたため、受診者の健康状態によって検査項目が多寡異なります。	【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・GOT・GPT・γ-GTP・尿酸窒素・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) 【選択診査】心電図・眼底検査・ヘモグロビンA1Cまたは糖負荷試験・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	原則として誕生日と翌月	なし	直接医療機関へ 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。
	訪問診査	40歳以上の寝たきりの方を対象に、医師の訪問診査を実施します。診査内容及び受診期間は上記に準じます。				
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	原則として誕生日と翌月	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・(子宮頸部検診後、医師が必要と認められた場合は子宮体部検診実施)	町田市医師会加入の指定医療機関	原則として誕生日と翌月	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)	町田市医師会加入指定医療機関	年2期間 5/14~6/9 10/15~11/10	800円	
肺がん検診・胃がん検診	40歳以上の方	問診・かくたん検査・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うえ健康課へお申し込み下さい 受診者人数等で会場・日程の変更もあります。
	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)	健康福祉会館ほか	毎月4~5回	800円	
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・かくたん検査実施)	健康福祉会館各市民センター(忠生市民センター除く)	年2期間春と秋	なし	検診会場に直接お問い合わせ下さい
成人歯科健康診査	健診時40・45・50・55・60歳の方	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	年4期	400円	直接医療機関へ

# 健康特集

私たちが健康で充実した生活を送るためには、日常の健康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、気がつかないうちに進行していることがあります。そこで市では今年も別表のように健康診査や相談を行います。

自分の健康は自分で守り育てる、そのために、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。

お問い合わせは、健康課(☎725・5178)へ。

## 自分の健康は自分で守り育てましょう

「自分の健康は自分で守り育てる」という市民一人ひとりの意識が基本的には大切ですが、一人だけで健康を守れるわけはありません。地域や市民団体、行政がそれぞれ役割分担のもとで、お互いに協力、支援していくことが大切です。

市では、市民の健康な生活を支え、健康づくりを支援するため、保健・医療体制の充実を図っています。

たとえば市民の地域ぐるみの健康づくり活動や子育ての支援、また高齢者を元気づけてごすための健康管理や中年期からの生活習慣病予防など、様々な健康や健康相談、健康教室、健康増進事業などがあります。

これらの事業を利用して、ご自分や家族の健康づくりを行いましょう。また、身近な場所や地域の特色にあった活動を市民の皆さんと一緒に考えていきたいと思っております。

みんなでつくる「健康のまち」のためにご意見を寄せ下さい。

## 「みんなでつくる健康のまち」

### 健康結果を活用し生活習慣の改善を

健康を維持するためには①健康(検)診によって自分の体を調べる②健康結果などから自分の健康状態を知り、どう自分の生活習慣を変えればよいのかを学ぶ③よりよい生活習慣を実践することです。

生活習慣の改善には、個々の生活にあった栄養・休養・運動を考へなければなりません。市では健康診査・相談・教室を用意し、それぞれに関連をもちながら支援しています。

### 成人歯科健康診査

市では、成人歯科健康診査を行っています。

歯周病は成人期に急増する、歯を支える歯ぐきや骨の病気で、自覚症状のないまま進行し、歯を失う疾患です。何より早期発見、早期治療が大切です。

## 健康に関する事業のご案内

(2001年5月~2002年3月)

ご自分やご家族の健康に関することで、ご心配や不安がありましたら何でもお気軽にご相談下さい。

事業名	内容	申込方法	会場	日程												
				受付時間	曜日	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
栄養・健康相談	血圧などが高く、どのようなことに注意して生活したらよいか、検査結果について詳しく知りたいなど、健康面や食生活での不安・疑問について保健師、栄養士が個別相談に応じます。	申し込み不要。 ご希望の方は直接会場へお越し下さい。健康結果を手帳・検査結果などをお持ちの方はご持参下さい。	健康福祉会館(2階) 南市民センター(第2会議室) 鶴川分館(鶴川市民センター隣) 木曾山崎センター(第3会議室) 健康相談室忠生(町田工業高校前) 堺市民センター(第1会議室)	9:15~10:30 13:15~15:00	木	24	21	19	23	20	18	15	20	24	21	20(水)
市民健康相談(病態別)	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に応じます。	広報まちだで案内。	健康福祉会館	6/7(木) 動脈硬化(高血圧・高脂血症・心疾患)についての療養相談 9/8(土) 糖尿病と眼についての療養相談 11/10(土) 骨粗しょう症、膝・肩・腰の痛みについての療養相談												
栄養講習会	高血圧、高脂血症、糖尿病の予防について学ぶ半日コースの栄養講習会。	申し込み制。 広報まちだで募集。	健康福祉会館	高脂血症 6/4(月)、8/6(月)、10/3(水)、12/5(水)、1/21(月) 高血圧 7/3(火)、3/4(月) 糖尿病 5/2(水)、2/6(水)												
健康づくり講習会	医師・運動指導員・保健師・栄養士とともに健康診査等の結果に基づいた栄養・運動・休養等について学びます。	申し込み制。 広報まちだで募集。	健康福祉会館	高血圧・高脂血症3日間コース 糖尿病3日間コース ダイエットヘルシー5日間コース ダイエットヘルシー5日間コース 1月コース												
栄養教室(調理実習)	健康づくりや食生活改善をめざしてテーマ別に調理実習を行います。	申し込み制。 広報まちだで募集。	鶴川市民センター	6/28(木)、9/11(火)、11/9(金)、3/12(火)												
ほほえみ介護セミナー	お年寄りの介護について、地域・家庭の中でよりよく暮らしていくために何ができるかを考えるセミナーです。	申し込み制。 広報まちだで募集。	健康福祉会館	5月コース、11月コース												
骨粗しょう症予防事業	中高年女性(40・45・50・55・60・65歳の女性)を対象に骨量測定を実施し、必要と認められる方に対して保健師・栄養士の個別相談を行います。	申し込み制。 広報まちだで募集。骨量測定は費用負担金600円が必要となります。	健康福祉会館	6/27(水)、8/29(水)、11/5(月)、2/26(火)												
こつこつ教室	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・栄養士とともに総合的に1日コースで学びます。	申し込み制。 広報まちだで募集。	健康福祉会館	8/1(水)、9/26(水)、12/4(火)、3/28(木)												
いきいき女性セミナー	いきいきした生活を送ることを目的に40歳からのライフスタイルを考えるセミナーです。	申し込み制。 広報まちだで募集。	健康福祉会館	9月コース												
健康教育講座	医師、歯科医師、保健師、歯科技術士、スノーデン・ナー等より健康に関する知識や病気の予防について学ぶ講座。ご希望の方に体脂肪測定を行います	5月・1月は休場があるため申し込み制。広報まちだにて募集。他ご希望の方は直接会場へお問い合わせ下さい。健康手帳をお持ちの方はご持参下さい。	健康福祉会館	5/17(木) 13:30~15:30 膝・腰の痛みとその予防-予防体操の実践-	6/4(月) " いい歯いきいき歯の健康	7/2(水) " 胃・十二指腸・大腸の病気を治すQ&A	8/30(木) " もっとよく知ろう女性のがん-子宮がん・乳がん・大腸がん-	10/25(木) " ストレスと上手につき合うために	11/8(木) " 歯周病のない健康な生活	1/16(水) " 骨の老化とその予防-転倒・骨折しないための体作り-	3/14(木) " ボケにならないために-脳のしくみと病気-					
				機能訓練	介護保険の対象とならない方(判定が自立・非特定障害等)で40歳以上の方を対象として、専任スタッフによる訓練・レクリエーション等を行います。なお、通所には専用のリフト付きバスをご利用いただけます。	申し込み制。 機能訓練申請書を提出していただきます。詳しくは健康課へお問い合わせ下さい。	健康福祉会館									