健康案内

検診

健康課（〒194―0013、原町田5―8―21、健康福祉会館内、☎725・5178）

基本健康診査
乳がん検診
子宮がん検診

この検診は町田市医師会の協力で実施するものです。

○対象　町田市民で勤務先などで検診の機会のない、基本健康診査は18歳以上の方、乳がん検診、子宮がん検診は30歳以上の女性の方

○受診期間　原則として誕生月とその翌月

※事情があって期間外の受診を希望する方は、健康課までご連絡下さい。

○受診方法　健康手帳（お持ちでない方には病・医院で交付します）をお持ちになり、病・医院の一般診療時間内に受診して下さい。

※健康課に申し込む必要はありません。検診日時が決められている病・医院がありますのでご注意下さい。

○会場　町田市医師会加入の実施病・医院（必要な方には病・医院の一覧表を送付します。健康課までご連絡下さい）

※町田市民病院は、二次医療の充実を図るため、2001年4月から一次検診の実施機関ではなくなりました。他の医療機関をご利用下さい。

【基本健康診査】

○検診内容　必須検査（すべての方に実施）＝①問診②理学的診察③血圧測定④尿定性検査⑤血液検査（正確な検査数値を出すために空腹時にお受け下さい）▽選択診査（医師の判断で選択的に実施）＝①心電図検査②眼底検査③血糖検査④胸部レントゲン撮影

※40歳以上の寝たきりの方は医師が訪問して診査します。かかりつけ医にご相談下さい。

○費用　無料。ただし定められた検査以外の検査、治療及び投薬に要する費用は自己負担となります

【乳がん検診】

○検診内容　問診、視診、触診

※月経前の受診はなるべく避けて下さい。

【子宮がん検診】

○検診内容　問診、内診、検体採取検査（体部については医師が必要と認めた方のみ受診できます）

※子宮筋腫等で子宮手術を受けた方は、細胞が採取できない場合があります。事前に医師とご相談のうえ、検診を受けて下さい。

◇

○費用　乳がん検診＝700円▽子宮がん検診＝頸部のみ…1000円、頸部＋体部…2000円

※受診する際に病・医院に現金でお支払い下さい。

【非負担者について】

次の方は無料となります。

○㊟老人医療証をお持ちの方

○㊟老人医療受給者証をお持ちの方

○2001年度の市民税非課税世帯の方

○生活保護受給世帯の方

※病・医院の窓口で渡される受診票で、負担・非負担の届け出をして下さい。

生活習慣病

「生活習慣病」という言葉をきいたことがありますか。生活の習慣が誘因となって引き起こされる病気のことで、以前は成人病と言われていたのがほこれに当たります。糖尿病、高脂血症、高血圧症、肥満、心臓病、大腸がん、肺がん、骨粗しょう症など、運動・食事・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が引き金となって生じる病気です。

昔は交通手段が少なく、多少遠くても歩いたものですが、最近はすぐ近くでも車を使用して、歩くことが少なくなりました。また、食べ物も今はお金さえ出せば何でも手に入る飽食の時代です。生活リズムも昔とはだいぶ異なります。テレビ・ラジオ放送、深夜まで開いてるお店、パソコンなどによるゲーム、深夜作業の増加などにより、睡眠を中心とした生活リズムの乱れがあります。

国では、今「健康日本21」で生活習慣病の予防を大きなテーマにしています。その方針に沿って、東京都でも事業を展開していますが、それを町田市が受託し、町田市医師会と協力して、生活習慣改善支援事業を健康課で行っています。2001年6月から、基本健康診査で糖尿病の境界域の人に参加してもらい、生活習慣をチェックし、指導を開始しています。糖尿病を未然に防ごうとする予防対策の1つです。

健康診査を受けて、糖尿病の気があります、と言われたら、この事業に参加してみませんか。今までの生活習慣を見直すよいチャンスです。これからはこのような疾病予防が大切です。病気になってから治療するより、病気にならないように、あらかじめ予防することはとても大切なことです。本人にとっては健康を維持でき、国にとっては医療費の減少につながります。

皆さん、歩いていますか？バランスの取れた食事をしていますか？朝食をしっかり食べていますか？タバコを吸い過ぎていませんか？お酒は飲み過ぎていませんか？休養をきちんととっていますか？ご自分の生活習慣を見直してみて、何か1つでも心当たりがあるようでしたら、今からでも生活習慣を変えてみませんか。健康で長生きするために…

健康メモ

（町田市医師会）

肺がん検診
胃がん検診

【肺がん検診】

○対象　市内在住で1年以内に肺がん検診を受けたことのない40歳以上の方

※妊娠している方及び疑いのある方は受診できません。

○日時　2月19日（火）午前9時～正午

○会場　健康福祉会館

○検診内容　問診、胸部レントゲン撮影、かくたん検査

○定員　80人（抽選）

○費用　1200円

【胃がん検診】

○対象　市内在住で1年以内に胃がん検診を受けたことのない35歳以上の方

※①胃の手術を受けた方②胃及び十二指腸の病気で現在治療中または経過観察中の方③妊娠している方及び疑いのある方は受診できません。

○期日・会場　2月20日（水）＝堺市民センター▽21日（木）＝木曽山崎センター▽22日（金）＝鶴川市民センター▽25日（月）＝健康福祉会館▽26日（火）＝健康福祉会館

○時間　午前9時～正午

○検診内容　問診、レントゲン間接撮影（バリウムを飲みます）

○定員　各日55人（抽選）

○費用　800円

◇

○申し込み　ハガキ（1人1枚）に「肺がん検診申し込み」または「胃がん検診申し込み」と書き、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別・電話番号・健康手帳の有無・胃がん検診は希望会場と希望日（第3希望まで）を明記し、1月8日まで（消印有効）に健康課へ。

※受診案内等は2月上旬までに送付します。

【非負担者について】

次の方は無料となります。

○㊟老人医療証をお持ちの方

○㊟老人医療受給者証をお持ちの方

○2001年度の市民税非課税世帯の方

○生活保護受給世帯の方

※受診できる方に郵送される受診票で、当日負担・非負担の届け出をして下さい。

成人歯科健康診査

歯の健康の保持を目的として実施しています。

○対象　健診日に40・45・50・55・60歳の方

○健診内容　問診、歯周疾患等の診査、予防指導

○費用　400円

○申し込み　協力歯科医院に直接お申し込み下さい。

※健康手帳をお持ちの方はご持参下さい。

【非負担者について】

次の方は無料となります。

○2001年度の市民税非課税世帯の方

○生活保護受給世帯の方

※病・医院の窓口で渡される受診票で、当日負担・非負担の届け出をして下さい。

健康づくり

幼児食講習会

健康課☎725・5422

○対象　平成12年2月～8月生まれの子と保護者

○日時　2月1日（金）午前9時50分～正午

○会場　健康福祉会館2階

○内容　幼児食のお話、試食、グループ相談など

○定員　25組（申し込み順）

※きょうだいの方は参加できません。また、一度参加された方はご遠慮下さい。

○持ち物　母子手帳、飲み物、手拭き

○申し込み　電話で健康課へ。

お知らせ

募集

森野・相原 市民農園利用者

市民の皆さんに家庭菜園づくりを楽しんでいただくため、土地所有者のご好意により市が借り受けた土地を、市民農園として整備し貸し出しています。

募集案内は1月4日から農業振興課、市民相談室、忠生・南・鶴川・堺・なるせ駅前の各市民センター、木曽森野・小山の各センターで配布します。

○対象　市内在住で、車を使わずに農園まで来ることのできる方（駐車場はありません）

○利用期間　4月から2年11か月

○募集する農園　森野市民農園（森野4―2―4）、相原市民農園（相原町1740―1）

○募集区画数　森野…63区画、相原…48区画（両農園とも30㎡、抽選）

○使用料　両農園とも年額1万8000円

○申し込み　募集案内にとじ込まれた往復ハガキに必要事項を記入し、1月4日から18日まで（消印有効）に、農業振興課（〒194―0022、森野1―33―10、森野分庁舎内、☎724・2166）へ。

市民病院 臨時職員

【看護婦（士）・助産婦】

○資格　看護婦（士）・助産婦

○勤務日　月～金曜日で週4～5日

○勤務時間　午前8時30分～午後5時

※勤務日・時間については相談に応じます。

○賃金　時給1680円以上（交通費900円まで支給）

○定員　若干名

○選考方法　書類・面接

○応募　履歴書に資格証のコピーを添付し、郵送で1月18日まで（必着）に町田市民病院管理課（〒194―0023、旭町2―15―41、☎722・2230内線553）へ。

中央図書館 市民展示会作品

7月～2003年6月の期間中、4・5階展示コーナーで展示する作品を募集します。

○資格　市内在住、在勤、在学の方、またはこれらに該当する方を代表とする団体であり、絵画・写真等で展示可能な作品が22点以上あること

○申し込み　申込用紙（1月5日から中央図書館4階カウンターで配布）に記入し、作品の写真1枚を添えて1月5日から31日まで（必着）に中央図書館展示会担当（〒194―0013、原町田3―2―9、☎728・8220）へ。

※1人（1団体）1件の応募とします。

※採否の結果は2月中に通知します。

市民課駅前連絡所

日曜日も課税証明書を発行します

1月4日から、市民課駅前連絡所での市・都民税課税（非課税）証明書の発行時間が延長され、また、日曜日も発行できるようになります。

○発行する証明書　平成8年度～13年度の市・都民税課税（非課税）証明書

○取り扱い日時　月・水・木・金・日曜日、午前10時～午後7時（ただし日曜日は午後5時まで）

○申請時に用意するもの　本人は印鑑、代理人は委任状等及び代理人の印鑑

○手数料　1通200円

問市民課駅前連絡所☎732・0777