

2002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、下記の健康診査を利用し、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・GOT・GPT・ALT・AST・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	無し	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		問診・視診・細胞診・内診(子宮頸部検診後、医師が必要と認めた場合は子宮体部検診実施)			頸部 1,000円 頸部+体部 2,000円	
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(2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	年2期間 5/13~6/8 10/15~11/9	800円	毎月1日号の広報で実施日を確認の上健康課へお申し込み下さい。
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	健康福祉社会館	毎月1回	1,200円	
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)	健康福祉社会館・各市民センター	毎月4~5回	800円	検診会場に直接お越し下さい。
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)	健康福祉社会館・各市民センター	年2期間 7月と1月	無し	
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の指定医療機関	年4期	400円	直接医療機関へ

費用負担がある検診については、老人医療受給者証・福老人医療証をお持ちの方、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。

健康なときにこそ 健康診査・相談 を役立てましょう

健康 特集

健康づくりの基本は自ら進んで健康的な生活習慣を身に付けることにありますが、個人の取り組み

「自分の健康は自分で守り育てる」そのために、健康なとき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。

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行います。

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%の差がついてしまうといわれています。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と楽しく継続して行いましょう。

健康の維持及び向上のためには、健康診査の結果に基づいて、自分の生活習慣を見直すことが大切です。そして、生活習慣を改善するには、個々の生活にあった栄養・休養・運動を考えながら、よい習慣を身に付けることが大切です。市でも、かかりつけ医の協力で、生活習慣改善支援事業(糖尿病)を行っています。これは、基本健康診査を受けた方を対象に、一定期間個別に支援するものです。予防は治療に勝ります。健康結果を上手に活用し、生活習慣を見直しましょう。

健康づくりの基本的には自ら進んで健康的な生活習慣を身に付けることにありますが、個人の取り組み

健康づくりの基本的には自ら進んで健康的な生活習慣を身に付けることにありますが、個人の取り組み

生活を営む上で、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行います。

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%の差がついてしまうといわれています。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と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(2002年5月~2003年3月)

ご自分やご家族の健康に関することで、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。

問健康課 ☎725・5178

事業名	内 容	申込方法	会 場	日 程												
				2003年												
				開催受付時間	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
なんでも健康相談・どこでも栄養相談	健康診査を受けた後、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にお越し下さい。	健康福祉社会館	9:15~10:30 13:15~15:00	16	20	18	22	19	17	21	19	16	20	20	
			総合体育館	10:00~12:10 14:00~15:30	-	-	2	-	-	-	12	-	-	-	-	11
			サン町田旭体育館	10:00~12:10 14:00~15:30	-	-	-	21	-	2	-	11	-	-	-	-
			総合体育館 サン町田旭体育館	10:00~12:10 10:00~12:10	-	-	2	-	-	-	12	-	-	-	-	-
だれでも歯みがきレッスン	歯科衛生士による歯みがきレッスンです。	申込不要。ご希望の方は直接会場にお越し下さい。	総合体育館 サン町田旭体育館	10:00~12:10 10:00~12:10	-	-	2	-	-	-	12	-	-	-		
栄養・健康相談	保健師・栄養士による予約制の個別相談です。各会場で毎月1回実施しています。	予約制。(医師紹介等の方)ご希望の方は健康課へご連絡下さい。	南市民センター 鶴川分館 健康相談室忠生 小山センター 堺市民センター		詳しくは健康課へお問い合わせ下さい。											
栄養講習会	基本健康診査後の要指導者を対象に生活習慣病予防を目的に病気、生活、食事について学びます。	医師紹介のみ。申し込み制。	健康福祉社会館		詳しくは健康課へお問い合わせ下さい。											
高脂血症栄養講習会	保健師、栄養士による高脂血症の病態、予防、食事の講習会	申し込み制。広報まちだで募集。	健康福祉社会館	13:30~16:00	7/16(火)、1/27(月)											
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。	健康福祉社会館	5/30(木) 11/14(木) 12/7(土)	膝・腰・肩についての相談(整形外科) 糖尿病・高脂血症・高血圧についての相談(内科) アレルギーについての相談(耳鼻科、眼科、皮膚科)											
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。	健康福祉社会館	高血圧・高脂血症 4日間コース 糖 尿 病 4日間コース ダイエットヘルシー 5日間コース	5月コース、9月コース、2月コース 6月コース、12月コース 7月コース、1月コース											
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。	申し込み制。広報まちだで募集。	健康福祉社会館	9:30~12:30	6/13(木)、9/11(水)、11/26(火)、3/5(水)											
骨粗しょう症予防事業	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。	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。	健康福祉社会館		6/25(火)、8/28(水)、11/27(水)、2/24(月)											
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・栄養士とともに学びます。	申し込み制。広報まちだで募集。	健康福祉社会館		8/1(木)、9/25(水)、12/18(水)、3/19(水)											
いきいき女性セミナー	更年期を明るく乗り越え、みんなで生き生きと生活を送るためのセミナーです。	申し込み制。広報まちだで募集。	健康福祉社会館		7/1(月)、7/8(月) 2日間コース											
健康教育講座	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について学ぶ講座。	7月は申し込み制。他は、申し込み不要。ご希望の方は直接会場へお越し下さい。健康手帳をお持ちの方は持参下さい。	健康福祉社会館	6/3(月) 7/17(水) 9/21(土) 11/7(木)	13:30~15:30 13:30~15:30 13:00~14:00 14:00~15:00 15:00~16:00 13:30~15:30											
			虫歯予防について													
			ストレス解消法~自立訓練法													
			呼吸器疾患の対処法~禁煙指導 もっとよく知る女性のがん~子宮がん・乳がん 胃・大腸の病気を治すQ&A 歯周病について													
機能訓練	介護保険の対象とならない方(判定が自立、非特定疾患等)で40歳以上の方を対象として、専門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。	健康福祉社会館													