

# 2005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。ただし、年度内(4/1~3/31)1回の受診となります。ご注意ください。

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 選別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・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) 【選別診査】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です。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	40歳以上70歳以下の偶数歳の女性	問診、視診、触診、マンモグラフィ(乳房X線撮影)	健康福祉会館及び町田市医師会加入の指定医療機関	5、7、9、11、1、3月 2年に1回	2,800円	広報「まちだ」で募集
子宮がん検診	20歳以上の女性	問診・視診・内診・細胞診(頸部)	町田市医師会加入の指定医療機関	通年	1,000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(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	5/13~6/8 10/14~11/9	800円	
肺がん検診	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上、健康課へ申し込み下さい
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	
結核健康診断	65歳以上の方	レントゲン直接撮影	健康福祉会館・市民センター	9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 ☎725・5198)までお問い合わせ下さい。

## 2005年度健康に関する事業のご案内

日程等については健康課までお問い合わせ下さい。

名称	内容	実施場所	名称	内容	実施場所
なんでも健康相談・どこでも栄養相談	申し込み不要です。直接会場においで下さい。保健師、栄養士による個別相談です。	健康福祉会館 成瀬総合体育館	栄養・健康相談	予約制(医師紹介等の方)です。保健師、栄養士による個別相談です。	健康福祉会館 健康相談室 忠生各市民センター等
だれでも歯みがきレッスン	申し込み不要です。直接会場においで下さい。歯科衛生士による歯みがきレッスンです。		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を行います。申し込み制です。広報「まちだ」で募集します。	健康福祉会館

## 健康づくりの講習会等

名称	内容	実施場所	名称	内容	実施場所
健康教育講座	歯科医師、歯科衛生士とともに歯や口の中の健康についての知識や病気の予防を学びます。	健康福祉会館	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。申し込み制です。広報「まちだ」で募集します。	健康福祉会館
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。申し込み制です。広報「まちだ」で募集します。		栄養講習会	生活習慣病予防コース 基本健康診査結果が要指導の方を対象に、食生活と関係の深い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)。申し込み制です。	
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。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6日間コース、健康増進コースがあります。申し込み制です。広報「まちだ」で募集します。		いきいき女性セミナー	高脂血症予防コース 食生活と関係の深い高脂血症の予防や健康増進のため広く一般市民を対象とする講習会です(試食有)。申し込み制です。広報「まちだ」で募集します。	
骨粗しょう症予防事業	40・45・50・55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。申し込み制です。広報「まちだ」で募集します。費用負担金600円。			更年期を明るく乗り越え、いきいきと生活を送るためのセミナーです。申し込み制です。広報「まちだ」で募集します。10月開催。	

**あなたへの思い出の歌と手記募集**

市では、恒久平和を祈念して、(財)町田市文化・国際交流財団と共催で、8月12日(金)に町田市民ホールで「終戦60年平和祈念コンサート」思い出の歌・心の歌・ふるさとの歌」を開催します。これにあたり、戦中・戦後の、思い出に残る歌、深く心にしみている歌、幼い頃ふるさとで口ずさんだ歌と、それにつながる思い出の手記を募集します。コンサートで

ふるさとの歌(係) 194・0022、森野 2・2・36、☎728・4300へ。  
応募していただいた歌、手記は採用されないこともあり、手記は、応募された八ガキは返却しません。また、著作権は町田市に帰属します。  
応募いただいた手記はパンフレット、文集等に掲載する場合があります。また、お名前や住所(町名程度まで)を公表、掲載することがありますのでご了承ください。

**自然休暇村施設一覧**

施設	室数	使用料
本館(和室10畳、定員6人)	17室	1泊1室 8,000円
キャビン(台所、浴室有、定員5人)	Aタイプ(和室8畳)	3棟 1泊1棟 5,000円
	Cタイプ(和室6畳)	3棟 1泊1棟 4,000円
テント(定員5人)	6区画	1泊1区画 300円

キャビンの利用は4月28日からです。

**大地沢青少年センター施設一覧**

施設	区分	1室あたり使用料	
		青少年団体等	一般
本館	宿泊室兼多目的室(20人用6室)	午前	1,000円
		午後	1,500円
	和室(5人用2室)	宿泊	10,000円
		宿泊	3,000円
多目的ホール	午前	2,000円	
	午後	3,000円	
	夜間	3,000円	
キャビンA(20人用2室)	宿泊	10,000円	
キャビンB(8人用7棟、4人用1棟)	宿泊	3,000円	
テントサイト(10区画)	宿泊	300円	
貸出テント(5人用10張)	宿泊	400円	
工芸室	午前	1,000円	
	午後	1,500円	

青少年団体等とは、青少年団体及び青少年の健全育成を目的とする団体のうち、大地沢青少年センター団体登録をした団体です。

**付属設備使用料**

付属設備	使用単位	使用料	
		青少年団体等	一般
グランドピアノ(本館ホール)	1回	500円	

使用単位「1回」とは、1日を限度とした施設の使用時間に相当する時間です。

**自然休暇村 7月分の利用 大地沢青少年センター 夏休み期間の空室分 5月7日から受付開始**

◎予約は全て電話受付です。 ☎782・3800

【自然休暇村7月分】  
今回受付をする利用日は、本館は7月1日~20日、キャビンは7月1日~21日、テントは7月1日~31日です。  
右記期間を除く7月の予約は、夏休み期間として別に受け付けません。  
7月5日は小学校移動教室のため利用できません。

【大地沢青少年センター夏休み期間空室分】  
今回受け付けをするのは、夏休み期間(7月21日~8月31日)のみです。  
申し込み・問い合わせは(財)相模原市都市整備公社・けやき会館(☎042・753・3333)へ。

なお、6月分までの予約は随時受け付けています。申し込みできる方、市内在住、在勤、在学の方とその家族、レストランでは、朝夕2食2,000円で食事を提供します(要予約)。  
なお、7月20日までのご予約は随時受け付けています。  
申し込み 5月7日午前8時30分~9時に大地沢青少年センター(☎782・3800)へお電話(☎782・3800)へお電話(☎782・3800)へ。  
市内在住の方は、「相模原市民たてしな自然の村」(長野県北佐久郡立科町・女神湖の近く)も利用できます。

# 健康なときこそ 健康診査・相談を 役立てましょう

健康づくりの基本的な生活習慣を身に付けることには、個人の取り組み、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り、さらなる効果が期待されます。

健康づくりは、自ら進んで健康的な生活習慣を身に付けることには、個人の取り組み、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り、さらなる効果が期待されます。

健康づくりは、自ら進んで健康的な生活習慣を身に付けることには、個人の取り組み、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り、さらなる効果が期待されます。

健康づくりは、自ら進んで健康的な生活習慣を身に付けることには、個人の取り組み、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り、さらなる効果が期待されます。