

2007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、乳がん検診は2年に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・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	原則として誕生月と翌月	無し	直接医療機関へ
	40歳以上の方	【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。				
	65歳以上の方	【介護予防健診】 問診・血清アルブミン検査・反復唾液嚥下テスト				
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	4、8、12月を除く月各月3~5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)	健康福祉会館	5/14~6/8 10/10~11/7	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、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4~6回
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	通年
成人歯科健康診査	30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

健康なときにこそ

健康診査・相談を役立てましょう

「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行います。

健康づくりは楽しく継続して

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です。個人を取り組みを、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って、さらにその効果が高まります。

また、自分は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ます。

健康づくりはみんなと楽しく、継続して行いましょう。

健康課 ☎725・5178

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いては、健康課(☎725・5178、☎725・5198)までお問い合わせ下さい。

2007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。直接会場において下さい。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。直接会場において下さい。歯科衛生士による歯みがきレッスンです。	健康福祉会館	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。				
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。				
骨粗しょう症予防	40・45・50・55・60・65・70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。				
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。 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。	健康福祉会館			

計画の目的
国民保護計画は、外国からの武力攻撃や大規模テロ等に関する国民の保護のための措置に関する法律「いわゆる「国民保護法」に基づき、2007年3月に町田市国民保護計画を策定しました。

町田市国民保護計画を策定

計画の内容
町の「基本指針」及び「東京都国民保護計画」を基に、武力攻撃事態等を想定して、町田市が平素に備えておくべきことや万が一事態が発生したときに対処すべき内容を中心に計画化しました。

計画の関心
町田市国民保護計画は、防災課、市政情報「やまびこ」などのほか町田市ホームページでもご覧いただけます。

問防災課 ☎724・2107

二十祭まちだ 成人式貢献賞 受賞しました

新成人式研究会が選定機関として、文部科学省の後援を得て実施している成人式大賞は、今年度第7回目を迎え、2月28日、都区内で開催されました。



全国から応募照会があった114件のうち第一次選考を通過した76件について最終審査が行われ、

「二十祭まちだ」では、様々なイベントを企画・運営しています。新成人が主役の、思いに残る成人式と一緒にプロデュースしませんか。関心のある、20歳前後の方を募集しています。

問社会教育課 ☎724・2756

「年をとれば足腰は衰えるもの」と思いませんか？加齢に伴って足腰が弱る原因の多くは、使われないことによる機能の低下です。機能、筋力の低下は、転倒・骨折しやすくなり、寝たきりの原因にもなります。表1の項目にチェックしてください。

足腰鍛えて 転倒予防!



表1 運動の機能低下のサイン (当てはまる項目にチェックしてください)

階段を手すりや壁をつたわれずには昇れない。
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない。
15分くらい続けて歩けない。
この1年間で転んだことがある。
転倒に対する不安が大きい。

エックが多い方は、特に要注意です。高齢期でも筋力は鍛えれば向上します。体力の衰えている人ほど運動の効果があります。運動を始めるのに遅すぎるといことはありませぬ。無理せず継続できるように、自分に合った運動を探してみよう!

介護予防イキイキ講習会① 「足腰鍛えて転倒予防！」
対象者 65歳以上の市民・30人(先着順)
日時 6月18日(月)午前10時~11時30分
場所 健康福祉会館 4階講習室
駐車場はありません
講師 健康運動指導士
申し込み 電話で町田市コールセンター(☎724・5656)まで
持ち物 タオル・飲み物
動きやすい靴と服装でおいで下さい。

自宅が簡単にできる運動や、転倒予防のヒントなどについての講習会を開催します。お気軽にご参加下さい。
問高齢者福祉課 ☎724・2146