

健康診査・相談を役立てて からだの点検してますか

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、市では今年度も別表のように健康診査・相談事業を行います。「自分の健康は自分で守り育てる」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。

健康づくりはみんなと楽しく、継続して行いましょう。

問 健康課 ☎725-5178

2009年度 健康診査のお知らせ

町田市成人健康診査

町田市成人健康診査は下表の方を対象に行っています。町田市国民健康保険以外に加入している40歳～74歳の方は、ご自身が加入している医療保険者が実施する特定健康診査を受けることになります。

対象	担当課	健診項目	受診場所	通知/受診期間	負担金		
40歳～74歳までの町田市国民健康保険加入者	保険年金課 ☎724-2130	問診、身体計測(腹囲・身長・体重)、身体診察、血圧測定、血液検査(脂質・血糖・肝機能検査・腎機能検査)、尿検査(糖・蛋白)※心電図検査、眼底検査、貧血検査、胸部レントゲン検査は医師の判断により行います。	町田市医師会加入の指定医療機関	誕生月	受診券送付時期	受診できる期間は受診券でご確認下さい。	500円 (世帯員全体が市民税非課税の方、及び、生活保護受給者、中国残留邦人支援給付受給者は、負担金が免除になります)
4・5・6・7月				5月中旬～5月下旬			
8・9・10・11月	7月末～8月初旬						
・75歳以上の町田市民 ・65歳以上75歳未満の方で、長寿医療制度加入者	健康課 ☎725-5178			12・1・2・3月	9月末～10月初旬	*2009年度中(4月1日から翌年3月31日)に75歳になる方は、受診券送付時期が上記の時期と前後する場合があります。	
40歳以上の生活保護受給者							
18歳～39歳の町田市民の方で健康診査を受ける機会のない方				18歳～39歳の方には受診券は送付しません。直接、実施医療機関に電話等で受診日等を確認して受診して下さい。	受診期間 4月15日～2010年3月31日		

※65歳以上の方は同時に介護予防の健診を実施します。問 高齢者福祉課☎724・2146

がん検診・成人歯科健康診査

- 前立腺がん検診と成人歯科健康診査の対象年齢が変わりました。
- 勤務先や学校等で健康診断を受ける機会のある人は受診できません。
- 今年度70歳以上の方及び世帯員全体が市民税非課税の方、及び生活保護受給者、中国残留邦人支援給付受給者などは、負担金が免除になります。
- 2009年4月1日～2010年3月31日の間に対象年齢になる方が受診できます。*各検診の実施医療機関は健康課へお問い合わせ下さい。

	検診名	対象	検診内容	実施場所	実施期間	負担金	申し込み方法
年度内に1回受診できるもの	子宮がん検診	20歳以上の方	問診・視診・内診・細胞診(頸部のみ)	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・便潜血反応検査(検便検査)		5/11～6/12 10/13～11/13	800円	
	前立腺がん検診	50歳以上70歳以下となる男性(下表参照)	問診・血液(PSA)検査		5/15～3/31 原則、成人健康診査との同時実施	1,000円	
	肝炎ウイルス検診	過去に検査を受けたことがない40歳以上の方	問診・B型肝炎ウイルス検査 C型肝炎ウイルス検査		通 年	なし	原則、成人健診と同時実施
	肺がん検診	40歳以上の方	問診・胸部X線検査、かくたん細胞検査	健康福祉会館(集団検診)	毎月1～2回	1,200円	本紙で募集3面をご覧下さい
	胃がん検診	35歳以上の方	問診・胃部X線(バリウム)検査	健康福祉会館・各市民センター	毎月4～6回	800円	
	成人歯科健康診査	検診日現在30歳以上70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	通 年	400円	直接医療機関へ
受診できるもの	2年に1回 乳がん検診	今年度40歳以上70歳以下の偶数歳となる女性(下表参照)	問診・視診・触診、乳房X線撮影検査(マンモグラフィ)	健康福祉会館(集団検診) 町田市医師会加入の指定医療機関	4, 8, 12を除く月(月4～6回) 奇数月(月4～6回)	2,800円	本紙で募集3面をご覧下さい

2009年度前立腺がん検診対象者、誕生日早見表

今年度(2009年4月1日～2010年3月31日) 50歳から70歳になる町田市民(男性)の方
昭和14年4月1日～昭和35年3月31日生まれの方



2009年度健康に関する事業のご案内

日程等は健康課へお問い合わせ下さい。

名称	内 容
① なんでも健康相談 どこでも栄養相談	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。
② だれでも歯みがき レッスン	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。
③ 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知識や病気の予防を学びます。
④ 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、本紙で募集します。
⑤ 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、栄養・運動・休養等について学びます。高血圧・脂質異常症予防コース、糖尿病予防コース、ダイエットヘルシーコースがあります。申し込み制、本紙で募集します。
⑥ 栄養講習会	生活習慣病予防コース 食生活との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、本紙で募集。
⑦ 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(骨量測定有)。申し込み制、本紙で募集します。

*会場は①②③④⑤⑥は健康福祉会館 ⑦は健康福祉会館、鶴川市民センター、小山市民センターになります。

2009年度 がん検診対象年齢表

対象者年齢表					
年齢	昭和 月 日	昭和 月 日	年齢	昭和 月 日	昭和 月 日
40歳	44. 4. 1	～ 45. 3. 31 生	56歳	28. 4. 1	～ 29. 3. 31 生
42歳	42. 4. 1	～ 43. 3. 31 生	58歳	26. 4. 1	～ 27. 3. 31 生
44歳	40. 4. 1	～ 41. 3. 31 生	60歳	24. 4. 1	～ 25. 3. 31 生
46歳	38. 4. 1	～ 39. 3. 31 生	62歳	22. 4. 1	～ 23. 3. 31 生
48歳	36. 4. 1	～ 37. 3. 31 生	64歳	20. 4. 1	～ 21. 3. 31 生
50歳	34. 4. 1	～ 35. 3. 31 生	66歳	18. 4. 1	～ 19. 3. 31 生
52歳	32. 4. 1	～ 33. 3. 31 生	68歳	16. 4. 1	～ 17. 3. 31 生
54歳	30. 4. 1	～ 31. 3. 31 生	70歳	14. 4. 1	～ 15. 3. 31 生

土・日曜日検診の実施

乳がん・胃がん・肺がん検診は土・日曜日も実施しています。平日お仕事で検診機会のない方の受診をおすすめします。