

# 健康案内特集

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、市では今年度も下表のように健康診査・相談事業などを行います。

「自分の健康は自分で守り育てる」ために、健康な時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。

健康課 ☎725・5178

## 町田市成人健康診査

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となります。詳細は本紙5月11日号でお知らせします。

対象	担当課	健診項目	受診場所	通知など	負担金
40歳～74歳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）	町田市医師会加入の指定医療機関	受診券を送付します。受診できる期間は受診券で確認して下さい。  ※2010年度中（4月1日から翌年3月31日）に75歳になる方は、受診資格の関係で、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。  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で受診日等を確認して受診して下さい。受診期間は通年です。	500円 （世帯員全員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）
・75歳以上の町田市民 ・65歳以上75歳未満の後期高齢者医療制度加入者					
40歳以上の生活保護受給者	健康課 ☎725・5178	※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。			
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					

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

## がん検診・成人歯科健康診査

成人歯科健康診査と前立腺がん検診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方は受診できません。今年度70歳以上の方及び世帯員全員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。2010年4月1日～2011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のお問い合わせは健康課（☎725・5178）へ。

	検診名	対象	検診内容	実施場所	実施期間	負担金	申し込み
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）		5/11～6/11 10/12～11/12	800円	
	前立腺がん検診	50歳以上70歳以下の男性	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 原則、成人健診と同時実施	なし	
	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面をご覧ください
	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（集団検診）	毎月5～7回	800円	
	成人歯科健康診査	健診日現在 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2年以内の1回の	乳がん検診	2010年度40歳以上70歳以下の偶数歳となる女性（6月の検診まで） ※右下表参照 2010年度40歳以上の偶数歳となる女性（7月の検診以降）	問診・視診・触診 乳房X線撮影検査（マンモグラフィ）	健康福祉会館または町田市医師会加入の指定医療機関	健康福祉会館は4、8、12を除く月（月4～6回）、指定医療機関は奇数月（月4～6回）	2,800円	本紙で募集 3面をご覧ください

## 健康に関する事業

日程、申し込み方法等のお問い合わせは健康課（☎725・5178）へ

名称	内容
① なんでも健康相談 どこでも栄養相談	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	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の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目指して、テーマ別に調理実習を行います。
⑤ 健康づくり講習会	医師、健康運動指導士、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。
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）。
⑦ こつこつ教室	骨粗しょう症の病態・予防について、医師、健康運動指導士、保健師、栄養士とともに学びます（骨量測定有）。

※会場は①～⑥は健康福祉会館、⑦は健康福祉会館・鶴川市民センター・堺市民センターです。

## 2010年度 乳がん検診対象年齢表

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

## 土・日曜日検診の実施

肺がん・胃がん・乳がん検診は土・日曜日にも実施しています。平日は仕事のため検診機会のない方の受診をおすすめします。