

いきいき健康情報

「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。

～体の状態を知って健康の維持・増進を～

町田市成人健康診査

対象	担当課	通知/受診期間	受診場所	健診項目	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 FAX724・1182	受診券は年4回に分けて郵送します。受診券の有効期限内に受診して下さい。 <table border="1"> <tr> <th>誕生日</th> <th>受診券送付</th> </tr> <tr> <td>4月～6月</td> <td>5月中旬</td> </tr> <tr> <td>7月～9月</td> <td>7月上旬</td> </tr> <tr> <td>10月～12月</td> <td>9月上旬</td> </tr> <tr> <td>1月～3月</td> <td>11月上旬</td> </tr> </table>	誕生日	受診券送付	4月～6月	5月中旬	7月～9月	7月上旬	10月～12月	9月上旬	1月～3月	11月上旬	町田市医師会加入の指定医療機関 ※受診券に医療機関の一覧を同封します。町田市医師会ホームページでも確認できます。	問診、身体診察 身体測定(身長・体重・腹囲) 血圧測定 尿検査(糖・蛋白) 血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能) ※次の項目は医師の判断により行います。 ・心電図検査 ・眼底検査 ・貧血検査 ・胸部レントゲン検査 ※65歳以上の方は同時に介護予防健診を実施します。	500円 ※下記の方は負担金が免除になります。受診時に医療機関窓口にお申し出下さい。 ・世帯員全員が市民税非課税の方 ・生活保護受給者 ・中国残留邦人等の支援給付受給者
誕生日			受診券送付												
4月～6月	5月中旬														
7月～9月	7月上旬														
10月～12月	9月上旬														
1月～3月	11月上旬														
75歳以上の町田市民及び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、中国残留邦人等の支援給付者	健康課 ☎725・5178 FAX725・5198	2012年度中(4月1日～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。 18歳～39歳の方には受診券は送付しません。実施医療機関に、電話等で受診日等を確認のうえ受診して下さい。	町田市医師会加入の指定医療機関	問診、身体診察 身体測定(身長・体重・腹囲) 血圧測定 尿検査(糖・蛋白) 血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能) ※次の項目は医師の判断により行います。 ・心電図検査 ・眼底検査 ・貧血検査 ・胸部レントゲン検査 ※65歳以上の方は同時に介護予防健診を実施します。	500円 ※下記の方は負担金が免除になります。受診時に医療機関窓口にお申し出下さい。 ・世帯員全員が市民税非課税の方 ・生活保護受給者 ・中国残留邦人等の支援給付受給者										
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															

注) 40歳～74歳の国民健康保険加入者及び後期高齢者医療制度加入者のうち、東日本大震災による一部負担金等(窓口負担)の免除を受けている方は、2012年度の町田市成人健康診査の負担金が免除になります。

健保組合・共済・協会けんぽ・国保組合に加入の方

40歳以上で、2012年4月1日現在、健保組合・共済・協会けんぽ・国保組合など国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の保険に加入している方と被扶養者の方は、加入している保険者が健康診査を実施します。詳細は、加入している健康保険等にお問い合わせ下さい。

加入している健康保険などの健康診査を町田市の実施医療機関で受診すると、法で定める健康診査項目のほか、市独自の健診項目と介護予防健診を同時に受けることができます。

がん検診・成人歯科健康診査

乳がん検診、胃がん検診、肺がん検診は **土・日曜日も実施** しています。

勤務先や学校等で検診を受ける機会のない方が対象です。対象年齢は、年度内(2012年4月1日～2013年3月31日)に誕生日を迎える年齢です。

	検診名	対象	検診内容	実施場所	負担金(注)	実施期間	申込方法
年度内に1回受診できるもの	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	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	1,000円	通年	直接、医療機関へ
	大腸がん検診	40歳以上の方	問診、免疫学的便潜血検査(2日法)		800円	5月11日～6月11日 10月12日～11月12日	
	前立腺がん検診	50歳以上70歳以下の男性	問診、PSA検査(採血による検査)		1,000円	5月15日～3月31日、原則、成人健康診査と同時	
	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		なし	通年、原則、成人健康診査と同時	
	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)	1,200円	通年(毎月1～2回)	原則前月1日号の本紙で募集
	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)	800円	8月を除く通年(月5～8回)	直接、医療機関へ
	成人歯科健康診査	健診日現在30歳以上70歳以下の方	問診、虫歯・歯周疾患等の診査、歯列・かみ合わせ・義歯の清掃等の状況検査、予防指導	町田市歯科医師会加入の指定医療機関	400円	通年	直接、医療機関へ
2年に1回受診できるもの	乳がん検診	40歳以上で偶数歳の女性	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	2,800円	4・8月を除く通年(月3～8回) 奇数月(月6回)	原則前月1日号の本紙で募集

(注) 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方、高齢受給者証をお持ちの方、市民税非課税世帯の方、生活保護受給世帯の方、中国残留邦人等支援法により支援給付を受けている方は、負担金が免除になります。

6月のがん検診のご案内

☎健康課 ☎725・5178 FAX725・5198

検診名	対象	期日	会場	内容	定員・費用	受診できない方
肺がん	40歳以上の方(注)	24日(日)、29日(金)	健康福祉会館	問診、レントゲン直接撮影、かくたん検査	各日 100人 1200円	【共通】①既に何らかの自覚症状がある方(病院で受診して下さい)②妊娠中または妊娠の可能性がある方 【肺がん検診】①肺に関する疾患で経過観察中、治療中、手術後の方②自力で立位を保てない方 【胃がん検診】①胃・十二指腸に関する疾患で経過観察中、治療中の方②開腹手術または内視鏡手術後1年未満の方③開腹手術または内視鏡手術後1年以上で便秘症の方④現在治療中の急性期の疾患をお持ちの方⑤過去1年以内に心臓の発作や脳梗塞等の脳血管疾患を発生したことのある方⑥授乳中の方⑦検診台の上で自力で回転できない方 【乳がん検診】①乳房に関する疾患で経過観察中、治療中の方②乳がん手術後10年未満で治療を継続している方③豊胸手術、水頭症シャント術を受けている方④ペースメーカーを装着している方⑤授乳中または卒乳後半年未満の方⑥自力で立位を保てない方
		20日(水)	鶴川市民センター	問診、レントゲン間接撮影(バリウムを飲みます)	各日 50人 800円	
21日(木)	木曾山崎センター					
22日(金)	堺市民センター					
胃がん	35歳以上の方(注)	23日(土)、25日(月)、26日(火)、27日(水)、28日(木)	健康福祉会館			
		11日(月)、12日(火)、13日(水)、14日(木)、15日(金)、17日(日)、18日(月)、19日(火)	健康福祉会館	問診、視触診、マンモグラフィ(乳房X線撮影)	各日 50人 2800円	

☎ハガキ(検診ごとに1人1枚、ハガキサイズの用紙を利用しての封書可)に「〇〇検診申込」と書き、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日・希望会場・希望日(肺がん検診は第2希望まで、胃がん検診・乳がん検診は第5希望まで)を明記し、5月17日まで(必着)に健康課(〒194-0013、原町5-8-21、健康福祉会館内)へ(受診案内は、6月5日ごろ発送予定)。健康課カウンターでの申し込みも可能です。

(注) 対象の年齢は、いずれも年度内(2012年4月1日～2013年3月31日)に誕生日を迎える年齢です。※上記検診はいずれも町田市民で、職場等で検診の機会のない方が対象です。肺がん・胃がん検診は年度内(2012年4月～2013年3月)に1回受診できます。乳がん検診は2年に1回受診できます。定員を超えた場合は、検診日ごとに抽選を行います。抽選にもれた方には、結果を5月25日までに発送します。希望時間の指定はできません。胃がん検診・肺がん検診は午前中のみです。なお、6月は男性が先に検診します。非負担(無料になる方)については、受診者に郵送される申込書に記載しています。

※「がん検診のご案内」は毎月1日号に掲載していますが、6月分は紙面の都合で本号でのご案内となりました。

健康に関する事業

右頁に記載の保健指導以外にも、健康福祉会館等で **メタボ予防や健康に関する教室** を行っています。お気軽にご参加下さい。

③～⑦は本紙で募集します。☎健康課 ☎725・5178 FAX725・5198

名称	内容
① 栄養健康相談	健康診査の結果や健康について気になることなど。保健師、栄養士による個別相談です(年12回)。 日時・場所のお問い合わせと申し込みは、健康課へ。
② 歯みがき相談	歯科衛生士による個別相談です(年4回)。
③ 生活習慣病予防栄養講習会	○「高血圧・脂質異常症・肥満が気になる方」コース(年3回) ○「糖尿病が気になる方」コース(年3回) 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
④ 健康づくり講習会	○ダイエットヘルシーコース(年1回) ○高血圧・脂質異常症予防コース(年2回) ○糖尿病予防コース(年1回) 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。
⑤ 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(年4回)。
⑥ 乳がん勉強会	保健師による乳がん基礎知識、自己触診法、がん検診についての講話、栄養士によるがん予防の食事についての講話と調理実習を行います(年2回)。
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(年5回)。骨密度測定もあります。