

# いきいき健康情報

体の状態を知って健康の保持・増進を

「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。

## 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 FAX050・3101 ・5154	<table border="1"> <tr> <th>誕生日</th> <th>受診券送付</th> <th>受診期限</th> </tr> <tr> <td>4月～9月</td> <td>5月下旬</td> <td>2014年1月31日</td> </tr> <tr> <td>10月～3月</td> <td>6月下旬</td> <td>2014年2月28日</td> </tr> </table>	誕生日	受診券送付	受診期限	4月～9月	5月下旬	2014年1月31日	10月～3月	6月下旬	2014年2月28日	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(腹囲・身長・体重・BMI) 血圧測定 尿検査(糖・蛋白) 血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能) ※受診券に医療機関の一覧を同封します。	500円 ただし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	受診期限											
4月～9月	5月下旬	2014年1月31日												
10月～3月	6月下旬	2014年2月28日												
・75歳以上の町田市に住民票がある方 ・65歳以上75歳未満の後期高齢者医療制度加入者	2013年度中(4月1日～2014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。受診券は2013年4月1日現在の対象者に年2回に分けて郵送します。 4月2日以降に対象になった方で、今年度、以前に加入していた健康保険で健康診査を受診していない方は担当課へご連絡下さい。受診券を送付します。													
・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	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して受診して下さい。	町田市医師会ホームページでも確認できます。											
・年度内に18歳～39歳になる町田市に住民票がある方で、健康診査を受ける機会のない方														

※上記の対象以外の方は、ご自身が加入している医療保険の保険者にお問い合わせ下さい。

## がん検診・肝炎ウイルス検診・歯科口腔健康診査

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。

勤務先や学校等で健(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(2013年4月1日～2014年3月31日)に誕生日を迎えて達する年齢です。

検診名	対象	検診内容	実施場所	負担金※	実施期間	申込方法
肺がん	40歳以上の方	問診・胸部×線検査・かくたん細胞検査	健康福祉会館・鶴川市民センター(集団検診)	1200円	通年 (毎月1～2回)	原則、実施日の前月1日号の本紙で募集
胃がん	35歳以上の方	問診・胃部×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)	
子宮頸がん	20歳以上の女性	問診・視診・内診・細胞診		1000円	通年	
大腸がん	40歳以上の方	問診・免疫学的便潜血検査(2日法)		800円	5月27日～7月27日 10月11日～11月11日	
前立腺がん	50歳～70歳の男性	問診・PSA検査(採血による検査)	町田市医師会加入の指定医療機関	1000円	5月27日～3月31日 原則、町田市成人健康診査と同時	直接、指定医療機関へ
肝炎ウイルス	40歳以上で過去に検査を受けたことがない方	問診・B型およびC型肝炎ウイルス検査のどちらかまたは両方		なし	通年 原則、町田市成人健康診査と同時	
歯科口腔健康診査	健診日現在18歳～70歳の方	問診、むし歯、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	
乳がん	40歳以上で年度内に誕生日を迎えて偶数年齢になる女性	問診・視診・触診・乳房×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	2800円	4月を除く通年 (月3～6回) 奇数月(月6回)	原則、実施日の前月1日号の本紙で募集

※負担金の免除対象者 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。

## 大腸がん検診(春期)が始まります

5月27日(月)～7月27日(土)

昨年度より1か月長く実施します。開始時期が変更となっておりますのでご注意ください。詳細は上記の表でご確認のうえ、指定医療機関へ直接お申込み下さい。

### 無料クーポン健(検)診について

下記の対象の方は健(検)診を無料で受けられます。

- 子宮頸がん検診**  
6月下旬に下記対象者にクーポン券を発送します。  
※2013年4月1日現在20・25・30・35・40歳の女性で、基準日(4月20日)に町田市に住民票がある方
- 乳がん検診**  
6月下旬に下記対象者にクーポン券を発送します。  
※2013年4月1日現在40・45・50・55・60歳の女性で、基準日(4月20日)に町田市に住民票がある方
- 歯科口腔健康診査**  
母子手帳交付時に母子バッグにクーポン券を同封しています。  
※市内在住の妊婦の方  
※妊婦の方で無料クーポン券がお手元にない方はお問い合わせ下さい。

## 健康に関する事業

②～⑥は本紙で募集します。

4面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。

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) 詳細のお問い合わせとお申し込みは健康課(☎725-5127)へ。
② 栄養講習会	○「高めの血圧が気になる方」コース(年2回) ○「血糖値が気になる方」コース(年2回) ○「コレステロールや中性脂肪が気になる方」コース(年2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。 ※試食有り
③ 健康づくり講習会	○脂質異常症予防コース(年1回) ○ヘルスアップダイエットコース(年1回) ○糖尿病予防コース(年1回) ○高血圧予防コース(年1回)
④ 食改善調理実習	食生活改善や健康づくりを目指したテーマ別の調理実習を行います(年4回)
⑤ 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・10月乳がん予防月間に実施)。
⑥ 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)。※骨密度測定有り

調子が悪くなったら健診を受けたいけれど、思っていますか?  
健診を受けたままにいませんか?

## 1年に1回は 町田市成人健康診査を受けて生活習慣を見直しましょう!

＜問い合わせ先＞  
○健康診査・がん検診 健康課 ☎725・5178 FAX725・5198  
○町田市国民健康保険加入の方、後期高齢者医療加入の方 保険年金課 ☎724・2130 FAX050・3101・5154  
○健康チェック表と介護予防事業全般 高齢者福祉課 ☎724・2146 FAX050・3101・6180

40歳～74歳の町田市国民健康保険に加入されている方で、町田市成人健康診査の結果、生活習慣の改善が必要な方には保健指導で支援します。  
※町田市では事業者に委託して保健指導を実施しています。

### 町田市成人健康診査の結果によってメタボリックシンドローム予防が必要な方※へ

※40歳～74歳の町田市国民健康保険に加入の方で、腹囲・血圧・血糖値などの項目で保健指導の基準に該当された方(メタボリックシンドローム判断基準とは異なります)

#### 大丈夫? メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは?

内臓脂肪の蓄積に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖などの生活習慣病の危険因子が重なった状態です。危険因子が重なるほど心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の合併症を発症する可能性が高くなっていきます。  
【診断基準】 腹囲85cm以上(男性)、90cm以上(女性)  
①脂質: 中性脂肪150mg/dL以上 または HDLコレステロール40mg/dL未満  
②血圧: 収縮期(最高)130mmHg以上 または 拡張期(最低)85mmHg以上  
③血糖: 空腹時血糖110mg/dL以上

メタボ該当者=腹囲に加えて①～③のうち2つ以上該当  
メタボ予備群=腹囲に加えて①～③のうち1つ該当

### 保健指導が利用できます!

町田市から対象者へ保健指導の個別案内

- 申し込み
- 専門職による面接
- 6か月間生活改善を実行
- 終了後に効果を確認

保健指導に参加している方には、体験型セミナー(食事・運動・歯科)も実施しています。

2010年度に保健指導を利用した方のうち49%の方が検査値が改善しました(左図参照)。そのうち、80%の方がメタボ脱出(※)に成功しました。  
**保健指導を利用した方の約半数に結果が出ています**

※メタボから脱出した人とは2010年度にメタボ該当者・予備群で、保健指導を利用して2011年度の健診結果がメタボ非該当となった方

参加者の声  
・なかなか体重も腹囲も減りませんでした。6か月経ったらどちらも少し減りました。  
・日常生活にリズムが生まれ、生活が規則正しくなりました。  
・続けることに意味があると思ひ、生活改善や運動などを諦めずに続けたいと思ひます。

保健指導の改善状況(2010年度)  
健診未受診 71人 17%  
悪化 23人 6%  
現状維持 116人 28%  
改善 201人 49%

次年度の成人健康診査を受けて、健康状態を確認しましょう!

### 健診は継続的に受診することが大切です!

保健指導対象者の状況

3年間継続受診者(2009～2011年度) **7.9%**  
2011年度のみ受診者 **18.3%**  
2.3倍

2011年度成人健康診査受診者のうち、2009・2010年度ともに受診していた方で保健指導の対象となった方は全体の7.9%、2009・2010年度どちらでも受診していなかった方で保健指導の対象となった方は全体の18.3%でした(左図参照)。健診を継続的に受診している方は、そうでない方に比べ良い健診結果が出ています。

65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方のうち、年度末時点で偶数年齢に達する方に、健康チェック表を送付します。健康チェック表に記入後、市へ返送していただいた方には、結果アドバイス表と介護予防プログラムのご案内を送付します。  
※2012年度まで成人健康診査と同時実施していた介護予防健診は終了となりました。

### 健康チェック表の結果、健康に関して注意が必要な方

結果アドバイス表(健康に関して注意していただく内容)が届きます。健康を維持するための講座のご案内と申込書を同封します。積極的に講座へ参加しましょう!

2013年度開催講座  
○筋力アップ教室 ○足腰しっかり体操教室 ○腰痛・ひざ痛予防教室  
○女性のための体操教室 ○いきいきアップ講座  
○地域介護予防教室(地域介護予防教室については、健康維持ができていてもご参加いただけます)

### 健康チェック表の結果、健康維持ができています方

結果アドバイス表に、健康維持ができています方を対象とした講座のご案内を同封します。下記の講座に参加し、元気を維持しましょう。詳細は介護予防手帳や本紙で別途ご案内します。

2013年度開催講座  
※下記の事業は65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方であればどなたでもご参加いただけます。

- わくわくカレッジ**  
水彩画、絵手紙、踊りとストレッチ、詩吟、発声と歌、つるし雛作り、粘土アート、脳トレ書道等みんなで楽しめる教養講座です。
- 里山ウォーキング**  
約7kmのウォーキングをしながら、歴史や草花を学ぶ講座です。
- デイ銭湯**  
看護師による血圧測定・健康相談とボール体操を行い、銭湯で汗を流す講座です。
- 男性料理教室**  
介護予防・健康増進を目的とした、料理初心者の男性のための料理教室です。
- 転倒予防! 歩く力測定会**  
歩くために重要な下肢運動機能(筋力・バランス機能など)を測定します。
- 介護予防サポーター養成講座**  
介護予防のための知識や情報を学ぶ講座です。講座修了後は地域に介護予防の輪を広げていただきます。

### 町田市介護予防手帳をご活用下さい!

元気を維持するためのヒントが満載です。市や高齢者支援センターで開催する介護予防講座などへの参加記録帳としても活用できます。参加された回数が多い方には景品もご用意しています。介護予防手帳・景品の説明と配布は高齢者支援センターと高齢者福祉課で行っています。ぜひ健康づくりのパートナーとして日々ご利用下さい。

各介護予防手帳と景品