



## 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						
・40～74歳の町田市国民健康保険加入者 ・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	保険年金課 ☎724・2130 FAX050・3101 ・5154	受診券は年2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>誕生月</th> <th>受診券送付</th> </tr> <tr> <td>4月～9月</td> <td>5月下旬</td> </tr> <tr> <td>10月～3月</td> <td>6月下旬</td> </tr> </table>	誕生月	受診券送付	4月～9月	5月下旬	10月～3月	6月下旬	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 身体計測(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) ※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 胸部エックス線検査	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 ・中国残留邦人等支援法により支援給付を受けている方
誕生月	受診券送付										
4月～9月	5月下旬										
10月～3月	6月下旬										
・40歳以上の生活保護受給者、中国残留邦人等支援法により支援給付を受けている方 ・年度内に18～39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	健康課 ☎725・5178 FAX725・5198	年度内(2014年度4月1日～2015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。  18～39歳の方には受診券は送付しません。実施医療機関に直接、電話等で受診日等を確認して受診して下さい。									

※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

すべてのがん検診が、**実施医療機関へ直接申し込み**になりました。

勤務先や学校等で検(健)診を受ける機会のない方が対象です。対象年齢は、年度内(2014年4月1日～2015年3月31日)に誕生日を迎えて達する年齢です。

検(健)診名	対象	実施期間	検(健)診内容	負担金(※2)	実施場所・申込方法
胃がんリスク(ABC検診)	35歳以上で、過去に胃がんリスク検診を受けたことがない方	5月29日～2015年2月28日	問診、血液検査(ヘリコバクター・ピロリ抗体及び血清ペプシノゲン)	800円	直接医療機関へお申し込み下さい。 「実施医療機関一覧」は町田市ホームページ( <a href="http://www.city.machida.tokyo.jp/">http://www.city.machida.tokyo.jp/</a> )をご覧ください。町田市代表電話(☎722・3111)へお問い合わせ下さい。
大腸がん	40歳以上の方	5月29日～7月29日 9月16日～11月16日	問診、免疫学的便潜血検査(2日分の便を採取する検査)	800円	
子宮頸がん	20歳以上の女性	通年	問診、視診、内診、細胞診	1000円	
乳がん	40歳以上で偶数歳の女性(※1)	通年	問診、視診、触診、マンモグラフィ(乳房エックス線撮影)	2800円	
前立腺がん	50～70歳の男性	5月29日～2015年3月31日	問診、血液検査(PSA値)	1000円	
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	通年(原則として町田市成人健康診査と同時)	問診、B型及びC型肝炎ウイルス検査のどちらかまたは両方	なし	
歯科口腔健康診査	健診日現在18～70歳の方	通年	問診、むし歯、歯周疾患等の診査、歯列・かみ合わせ、歯の清掃等の状況検査、予防指導	400円	

(※1) 奇数年齢で、やむを得ない事情(妊娠等)により、昨年度受けられなかった方は、健康課へお問い合わせ下さい。

(※2) 負担金が免除となる方…①高齢受給者証を持参の方②後期高齢者医療被保険者証を持参の方③世帯員全員が市民税非課税の方④生活保護受給世帯の方⑤中国残留邦人等の支援給付を受けている方。なお、胃がんリスク検診は④・⑤の方及び40歳以上5歳刻みの年齢の方(年度末年齢)のみ負担金免除となります。例)40・45・50・55・60歳…

### 大腸がん検診(春期)が始まります

5月29日(木)～7月29日(火)

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し込み下さい。

### 無料クーポン検(健)診について

下記の対象の方は検(健)診を無料で受けられます。

<b>子宮頸がん検診</b> 6月下旬に下記対象者に無料クーポン券を発送します。 対2014年4月1日現在25歳(1988年4月2日～1989年4月1日生まれの方)の女性で、基準日(4月20日)に町田市に住民票がある方
<b>乳がん検診</b> 6月下旬に下記対象者に無料クーポン券を発送します。 対2014年4月1日現在40歳(1973年4月2日～1974年4月1日生まれの方)の女性で、基準日(4月20日)に町田市に住民票がある方
<b>歯科口腔健康診査</b> 母子手帳交付時に母子バッグに無料クーポン券を同封しています。 対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

②～⑤は今後本紙でお知らせします。

本特集号2面に記載の保健指導以外にも、健康福祉会館等で

### 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・栄養士が個別に相談をお受けします(年12回、予約制)。
②栄養講習会	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。 ○「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)
③健康づくり講習会	栄養、運動、休養を含む総合的・実践的な講習会です。1日目には、血管年齢測定を実施します(3日間コース)。 ○脂質異常症予防コース(年1回) ○アンチエイジングコース(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こつこつ教室	骨から分かるあなたの健康や正しい知識を、医師、健康運動指導士、保健師・栄養士とともに学びます。※希望する方のみ骨密度測定有り(年5回) 〈ロコモティブシンドロームを予防しましょう〉 ロコモティブシンドロームとは、「立つ」「歩く」などの人の動きをコントロールするための体の器官や組織(=運動器)が衰えている、または、衰え始めている状態のことです。