



発行・町田市 編集・政策経営部広報課
〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22
市役所の代表電話 042・722・3111
市役所の窓口受付時間 午前8時30分～午後5時
発行日・毎月3回1の日(1日、11日、21日)
ホームページ <http://www.city.machida.tokyo.jp/>



携帯電話用QRコード

身体の状態を知って 健康の保持・増進を

～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
健康推進課 ☎725・5178 FAX050・3101・4923
- 歯科口腔健康診査
保健予防課 ☎725・5437 FAX725・5198
- 町田市国民健康保険加入の方、後期高齢者医療保険加入の方
保険年金課 ☎724・2130 FAX050・3101・5154
- ココモ予防
高齢者福祉課 ☎724・2146 FAX050・3101・6180

40～74歳の町田市国民健康保険に加入の方で、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。

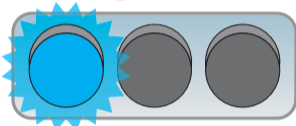
町田市成人健康診査

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(※)へ保健指導のご案内をします。
※40～74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)

保健指導の利用で
健やかな日々を！

健康生活

健診と生活習慣の見直しで健康を手に入れましょう！



健康フル装備

毎年の成人健康診査

メタボリックシンドロームや生活習慣病は年齢とともに増える疾患です。症状なく進行するこの疾患は、早期に発見できれば適切な治療が可能です。そのため、毎年1回の健診が重要です。
40歳以上の町田市国民健康保険加入の方、後期高齢者医療被保険者の方には、成人健康診査の受診券をお届けします(2面参照)。



町田市成人健康診査を受診される方には、生活習慣の見直しに役立つリーフレットを差し上げます。成人健康診査とあわせてご活用下さい。

生活習慣の見直し

保健指導とは...

栄養士・健康運動指導士があなたの生活習慣の見直しをバックアップ！専門職のサポートで無理なく取り組むプログラムです。町田市成人健康診査の結果、対象となった方にご案内します。

町田市の保健指導

対象：町田市国民健康保険加入の方で、基準に該当する方
内容：栄養士との面接や食事・運動の体験型セミナーを通じてサポートします



変化なし・体重増加 40.4%
減量成功 59.6%

町田市保健指導(2013年度)参加者の約6割が、6か月後に体重改善に成功しています！

見直しの際は町田市が保健指導でサポート！



メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

- ・内臓脂肪の蓄積
- ・脂質異常
- ・高血圧
- ・血糖異常

放置すると...

重症化

自覚症状なし！



生活に支障をきたす疾患

- ・心筋梗塞
 - ・脳卒中
 - ・糖尿病など
- 生命に関わったり、後遺症や合併症が深刻な疾患

【ご注意ください】

40歳以上の方で町田市国民健康保険以外の保険組合に加入の方には、毎年1回、ご加入の健康保険組合等より特定健康診査の案内がありますので、そちらをご利用下さい。

健康に関する事業

上記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、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。 ○「血糖値が気になる方」3日間コース(年2回) 対象：町田市在住の64歳以下の方 ○「コレステロールや中性脂肪が気になる方」(年2回) 対象：町田市在住の方
③ 食改善調理実習	食生活改善や健康づくりをめざし、テーマ別に調理実習を行います(年4回)。 対象：テーマによって対象年齢が異なります。
④ 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(2日間コース)。 ○リフレッシュ&ビューティーコース(年1回) 対象：町田市在住の3～6歳の未就学児を持つ保護者 ○アンチエイジングコース(年1回) 対象：町田市在住の64歳以下の方

お問い合わせは保健予防課(☎722・7996)へ。
②～④の募集・詳細については今後の広報まちだでご案内します。

ロコモティブシンドローム

略して

ロコモを予防しよう！

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、骨・関節・筋肉・神経系運動器が加齢等の影響により衰えている、または衰え始めている状態のことです。

以下の7つの項目に、1つでもあてはまったらロコモかも？

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事(布団の上げ下ろしなど)が困難である
- 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 6 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 7 15分くらい続けて歩くことができない

ロコモを改善・予防する運動は

バランス能力をつける
左右1分ずつ、1日3回行いましょう

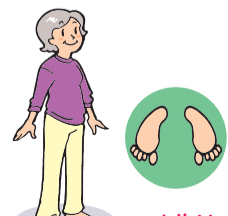
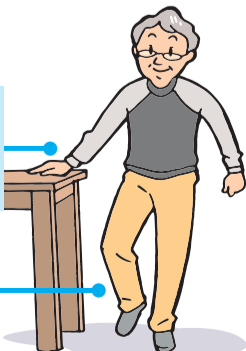
【片脚立ち】

下肢筋力をつける
深呼吸をするペースで5～6回繰り返し、1日3回行いましょう

【スクワット】

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう

床につかない程度に、片脚を上げます



つま先は30度開く
1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいに開きます



2 膝がつま先より出ないように、また膝が足の人差し指の方向を向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体を沈めます

町田市の健診・検診情報

「自分の健康は自分で守り育てる」ため、健康なときにこそ健康診査・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

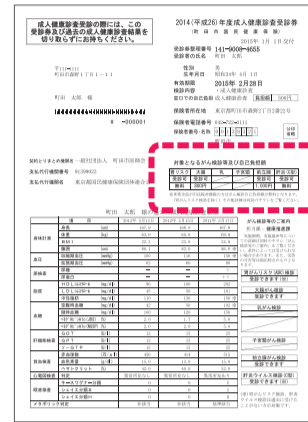
対象	担当課	通知/受診期間	受診場所	検査項目	負担金
・40～74歳の町田市国民健康保険加入者	保険年金課 ☎724・2130 FAX050・3101・5154	受診券は年2回(=下表)に分けて郵送します。受診券の有効期限内に受診して下さい。	町田市医師会加入の指定医療機関 ※受診券に医療機関の一覧を同封します。町田市ホームページからも確認できます。	問診、身体診察(聴診など) 身体計測(腹囲・身長・体重・BMI) 血圧測定 尿検査(糖・たんぱく) 血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能) ※次の項目は医師の判断により行います。 心電図検査 眼底検査 貧血検査 胸部エックス線検査	500円
・75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					
・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	健康推進課 ☎725・5178 FAX050・3101・4923	2015年度内(4月1日～2016年3月31日)に75歳になる方は、受診券送付時期が上記の期間と前後する場合があります。			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
・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		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、または電話等で受診日程等を確認して下さい。			

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

今年度から受けられるがん検診が「町田市成人健康診査受診券」に表示されます!

対象となるがん検診等及び自己負担額					
胃リスク	大腸	乳	子宮頸	前立腺	肝炎(C型)
受診可	受診可	受診可	受診可	受診可	受診可
無料	800円			1,000円	無料

※世帯員全員が市民税非課税の方はがん検診自己負担額が無料となります。(胃がんリスク検診を除く) その他詳細は同封のチラシをご覧ください。



がん検診・肝炎ウイルス検診・歯科口腔健康診査

実施医療機関へ直接申し込み下さい。

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(4月1日～2016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	検(健)診内容	負担金(※2)	実施期間	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	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	5月29日～2016年2月29日	直接医療機関へお申し込み下さい。 ○実施医療機関は町田市ホームページ(http://www.city.machida.tokyo.jp/)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	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	5月29日～2016年2月29日	
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	
乳がん	40歳以上で年度内に偶数年齢になる女性(※1)	問診、視診、触診、マンモグラフィ(乳房エックス線検査)	2800円	通年	
前立腺がん	50～70歳の男性	問診、血液検査(PSA検査)	1000円	5月29日～2016年3月31日	
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型及び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、町田市健康診査と同時)	
歯科口腔健康診査	健診日現在18～70歳の方	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	通年	

(※1)乳がん検診について…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、健康推進課へお問い合わせ下さい。
(※2)負担金が免除となる方…①今年度末(2016年3月31日)時点で70歳以上(前立腺がん検診は70歳)の方 ②65～69歳の後期高齢者医療被保険者 ③世帯員全員が生活保護を受給されている方 ④世帯員全員が市民税非課税の方 ⑤中国残留邦人等支援法により支援給付を受けている方。胃がんリスク検診は③・⑤の方及び今年度末時点で40歳以上、5の倍数年齢の方のみ負担金免除となります。例)40歳・45歳・50歳・55歳…

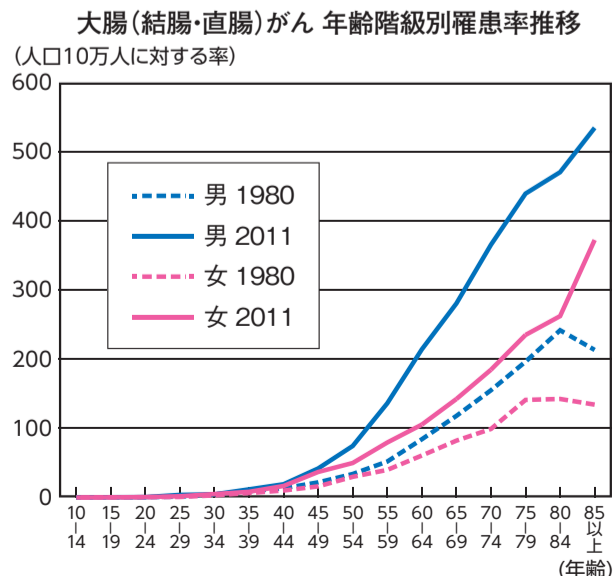
増え続ける大腸がんに、今できる備えを…

40歳以上の方は毎年1回、大腸がん検診を受けましょう

町田市は2015年度、実施期間を拡大しさらに検診が受けやすくなります

わが国で大腸がんが増えています

かつて日本では、大腸がんは比較的少ないと言われてきました。しかし、近年は罹患数、死亡数とも大幅に増加しています。



初めは症状のない大腸がん…早期発見が大切です

早期の大腸がんは症状が出ないまま進行するため、自覚症状が現れてから気がついた場合、病状がかなり進行しているケースが多く見られます。一方で、**早期発見**できれば、治療の効果が期待でき、治療後の経過が良くなります。

大腸がんは**早期発見**で経過を良好にできる!

5年相対生存率 2003-2005診断例

発見時の進行度	5年生存率
限局 *1	96.5%
領域 *2	65.7%
遠隔 *3	16.8%

大腸がんは早期発見でほぼ100%治すことができます!

参考文献:全国がん罹患モニタリング集計2003～2005年生存率報告
*1 原発臓器に限局している
*2 所属リンパ節転移または隣接する臓器に浸潤しているが、遠隔転移なし
*3 遠隔臓器、遠隔リンパ節などに転移・浸潤あり

検(健)診無料クーポン券について

下記の対象の方は検(健)診を無料で受けられます。

- ① **子宮頸がん検診**(6月下旬に無料クーポン券を発送します)
対象:2015年4月1日現在25歳(1989年4月2日～1990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
- ② **乳がん検診**(6月下旬に無料クーポン券を発送します)
対象:2015年4月1日現在40歳(1974年4月2日～1975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
- ③ **歯科口腔健康診査**(母子手帳交付時に母子バッグに同封)
対象:町田市に在住する妊婦の方。妊婦の方で無料クーポン券が手元ない方はお問い合わせ下さい

40歳以上の方は早期発見のために毎年度1回の大腸がん検診を受けましょう

大腸がん検診ポイント① 痛みはありません!
大腸がん検診では大便を所定の容器に採取します。身体に負担はありません。

大腸がん検診ポイント② 便利で継続しやすくなりました!

市内約140か所の診療所・病院の中から受診する機関を選べます。
今年度から、実施期間が大幅に拡大されました(5月29日～2016年2月29日)。ご都合に合わせて受けやすくなります。

毎年度1回の継続的な大腸がん検診をおすすめします