

市の健診・検診の申し込みが始まります

市では、病気を早期に発見し、誰もが健やかに暮らせるよう、各種の健診・検診を実施しています。健康を保ち、いつまでも元気に過ごすために、市の健診・検診を暮らしの習慣に取り入れ、定期的に受診しましょう。

☎総合保健センター ☎46-3254

4・5月生まれの方の健康診査

①若年健康診査

◆対象 今年度中に16～39歳になる市民

②成人歯科健康診査

◆対象 今年度中に41歳以上になる市民

③歯周疾患検診

◆対象 今年度中に満40・50・60・70歳になる市民

④訪問歯科健康診査

◆対象 ②と③で通院による歯科健康診査を受けることが困難な、40歳以上の在宅で寝たきりなどの状態にある方と、同居の介護家族の方

※①の対象者のうち、三鷹市国民健康保険に加入していて、今年度中に30・35歳になる方、②の対象者のうち、今年度中に45・55・65歳になる方、③の対象者の方には、市から受診票を郵送しますので申し込みは不要です。

☑受診期間＝4月12日(月)～7月31日(土)

☎4月8日(木)～7月16日(金)に直接または電話で総合保健センター ☎46-3254へ。①・②の健診は、電子申請サービス [HP](http://www.e-tokyo.lg.jp/) <http://www.e-tokyo.lg.jp/>からも申し込みができます



妊婦健康診査

市では、妊婦健康診査費用の一部を助成しています。制度を利用して、安心して出産できるよう、定期的に健診を受けましょう。

◆助成を受けるには… 妊娠がわかったら、妊娠届を提出してください。母子健康手帳とともに、妊婦健康診査受診票をお渡しします。

◆受診票の使い方 都内の委託医療機関で健診を受ける際に、毎回提出して下さい(助産所で受診する1回目の健診と超音波検査は、助成対象外です)。対象検査項目は、受診票に記載しています。

◆妊娠中に転入・転出された方は… 都内で転入・転出した場合は、交付された受診票をそのまま利用できます。都外から転入した場合は、母子健康手帳、前住所の受診票を持参して総合保健センターで申請してください。都外へ転出する場合は、受診票を同センターに返却し、転出先で新たに受診票の交付を受けてください。

受診票	公費負担額
妊婦健康診査1回目(水色)	8,480円
妊婦健康診査2～14回目(黄色)	4,990円
超音波検査受診票	5,300円

※4月1日から公費負担額が1回目＝8,480円、2～14回目＝各4,990円に変更になりました。



妊婦歯科健康診査

平成22年4月から、市内の協力歯科医療機関で歯科健診を受けられます(1回・無料)。

◆健診を受けるには… 妊娠届の提出時に、母子健康手帳とともに、妊婦歯科健康診査受診票をお渡しします。

◆妊娠中の方は… 現在妊娠中ですでに母子健康手帳を交付されている方は、総合保健センターへお問い合わせください。

☎三鷹市医師会 ☎47-21155

かつての日本人には少なかつた乳がんが、年々増えてきている。乳がんは食事中の脂肪摂取量が大きくかかわっていると考えられており、脂肪摂取比率の高くなった世代以降に乳がんが多く発症しているのがこれを裏付けています。すなわち最良の予防方法は脂っこい食事を避け、他のがんと同じように嗜好品を慎むことです。乳がん検診で発見された方の多くは早期のがんである一方、乳がん患者さんの7割以上の方が自分で発見されているという事実は、まだわが国では乳がん検診を受ける方が少ないことを表しています。では上手な検診の受け方はどうしたらよいのでしょうか？ 第一に2年ごとの検診をきちんと受けること、そして以前の写真と比較してもらいながら診断を受けることです。乳がんの所見は大変微妙なものも多く、時間を置いた変化が早期発見につながるからです。自信を持って元気な明日を過ごすために、毎年6月から始まる三鷹市乳がん検診を受けましょう。

各種がん検診

～申し込みは4月23日(金)まで～

無料で受診できる市のがん検診の申し込みが始まります。がんから身を守るためには、早期発見・早期治療が不可欠。定期的に検診を受けましょう。

前期乳がん検診

問診、視診、触診、マンモグラフィまたはエコー(超音波検査)のいずれか

☑30歳以上の女性の市民(平成21年6月～22年3月に受診した方を除く)

※4月1日現在で満40・45・50・55・60歳の方は、5月下旬に受診の案内(クーポン券)を送りますので申し込みは不要です。

※妊娠中、授乳中の方は診断が困難なため授乳が終了してからの受診をお勧めします。

☑受診期間＝6月1日(火)～11月30日(火)
☒市内協力医療機関

春期子宮がん検診

問診、視診、触診、検体採取細胞診。

☑20歳以上の女性の市民

※4月1日現在で満20・25・30・35・40歳の方は、5月下旬に受診の案内(クーポン券)を送りますので申し込みは不要です。

☑受診期間＝6月1日(火)～7月17日(土)
☒市内協力医療機関

春期大腸がん検診

問診、便潜血反応検査。

☑40歳以上の市民(昭和46年3月31日以前生まれ)の方800人

☑受診期間＝6月1日(火)～7月17日(土)
☒市内協力医療機関

肺がん検診

問診と胸部レントゲン直接撮影、喀たん細胞診。

☑40歳以上の市民で、次のいずれかに該当する方300人

- ①喫煙指数(1日の本数×年数)が400以上、②せき、たんが1カ月以上続いている、③最近血たんが出る、④粉じんの多い職業に従事している、⑤受動喫煙が心配

☑受診期間＝6月1日(火)～30日(水)
☒市内協力医療機関

春期胃がん検診

問診、バリウムを飲んでの胃部レントゲン間接撮影。

☑30歳以上の市民(昭和56年3月31日以前生まれの方)1,200人

※妊娠中か妊娠の可能性のある方、授乳中の方、胃腸疾患で治療中の方は受診できません。

※平成22年度中に40・50・60歳になる方は個別検診の対象になります。6月以降に受診票を郵送しますので申し込みは不要です。

☑☒①新川中原コミュニティセンター＝5月25日(火)、②井口コミュニティセンター＝5月26日(水)、③総合保健センター＝5月27日(木)、29日(土)、31日(月)、6月1日(火)、2日(水)、5日(土)、7日(月)、9日(水)、14日(月)、16日(水)、④牟礼コミュニティセンター＝6月3日(木)、⑤大沢コミュニティセンター＝6月4日(金)

☑いずれも4月23日(金)(消印有効)までに、窓口またははがきに受診を希望するがん検診名(はがき1枚につき1つ)・生年月日・必要事項(11面参照)のほか、胃がん検診は受診日・会場を第二希望まで、肺がん検診は該当する条件の番号を記入し、「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。電子申請サービス [HP](http://www.e-tokyo.lg.jp/) <http://www.e-tokyo.lg.jp/>からも申し込みができます(大腸・胃・肺がん検診は申込多数の場合は抽選のうえお知らせします)

◆三鷹市医師会の前立腺がん検診

☑満50・55・60・65・70歳の男性

☑生まれ月によって受診期間が異なります。4～7月生まれの方＝6～9月、8～11月生まれの方＝8～11月、12～3月生まれの方＝10～1月

☒市内協力医療機関

☎直接、市内協力医療機関へ。くわしくは三鷹市医師会 ☎47-21155

乳がん検診を受けましょう

健康コラム

昨年から全国一斉に始まった、女性特有のがん検診無料クーポンの制度で、乳がん検診を初めて受診される方が増えてきました。今年度も実施される予定の5年ごとの年齢の方に限った制度ですが、この中ですでに新しい乳がん患者さんが発見され、すでに治療を受けている方もおられます。

乳がんは進行の遅い予後の良いがんですが、早期に発見されないと治療に導くのが難しいのは他のがんと同じです。たくさん種類のがんの中で40～50歳代という若い世代に発症年齢のピークがあり、この年代の女性は家庭でも社会においても活躍の中心世代で、進行がんで見逃され治療が長引くと、ご本人はもちろんだこと、家族や職場などに大きな影響を及ぼします。欧米の多くの国では乳がん検診が普及するようになり、乳がん死亡率が下降に転じている一方、わが国では上昇傾向が続いており、おおよそ20人に1人が乳がんにかかるといわれています。

かつての日本人には少なかつた乳がんが、年々増えてきている。乳がんは食事中の脂肪摂取量が大きくかかわっていると考えられており、脂肪摂取比率の高くなった世代以降に乳がんが多く発症しているのがこれを裏付けています。すなわち最良の予防方法は脂っこい食事を避け、他のがんと同じように嗜好品を慎むことです。乳がん検診で発見された方の多くは早期のがんである一方、乳がん患者さんの7割以上の方が自分で発見されているという事実は、まだわが国では乳がん検診を受ける方が少ないことを表しています。

では上手な検診の受け方はどうしたらよいのでしょうか？ 第一に2年ごとの検診をきちんと受けること、そして以前の写真と比較してもらいながら診断を受けることです。乳がんの所見は大変微妙なものも多く、時間を置いた変化が早期発見につながるからです。自信を持って元気な明日を過ごすために、毎年6月から始まる三鷹市乳がん検診を受けましょう。