

# 市の検診・健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、各種検診や健康診査を実施しています。健康を保ち、元気に過ごすために、市の検診や健康診査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☎0422-46-3254

## 前期胃がん検診

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1,200人

※妊娠中または妊娠の可能性のある方、胃腸疾患で治療中の方、検診台の上で自力での体位変換が困難な方は受診できません。

※高血圧・重篤な心臓病などがある方は主治医に相談し、許可を得てください。

※腎臓病や心臓病で水分制限のある方、高齢の方で飲み込みなどに不安のある方は、主治医に相談のうえ受診してください。

※平成25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。

☑日所①総合保健センター=5月22日(水)、23日(木)、25日(土)、29日(水)、31日(金)、6月1日(土)、3日(月)、5日(水)、7日(金)、10日(月)

②新川中原コミュニティセンター=5月24日(金)

③井口コミュニティセンター=5月28日(火)

④牟礼コミュニティセンター=5月30日(木)

⑤大沢コミュニティセンター=6月6日(木)

## 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日の喫煙本数×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

※申込時に該当番号を記入してください。

☑日受診期間=6月1日(土)~30日(日)

☑所市内協力医療機関

## 前期大腸がん検診

問診、便潜血反応検査(2日法)。

▶40歳以上の市民800人

☑日受診期間=6月1日(土)~7月20日(土)

☑所市内協力医療機関

## 前期子宮がん検診(子宮頸がん)

問診、頸部視診・触診・検体採取細胞診。

※問診の結果、医師が必要と認めた方は、体がん検診も行います。

▶20歳以上の女性市民

※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)を送りますので申し込みは不要です。

☑日受診期間=6月1日(土)~10月31日(木)

☑所市内協力医療機関

## 前期乳がん検診

問診、視診、触診、マンモグラフィー またはエコー(超音波検査)のいずれか。

▶30歳以上の女性市民(平成24年6月~25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)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。

☑日受診期間=6月1日(土)~10月31日(木)

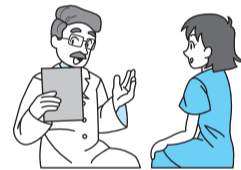
☑所市内協力医療機関

※市の検診対象年齢は、全て平成25年度中(平成26年3月31日まで)に達する年齢です。

☑申いずれも4月24日(水)(消印有効)までに、直接またははがきを受診を希望する検診名(はがき1枚につき1つ、胃がん検診は受診日・会場を第2希望まで)・必要事項(11面参照)・生年月日・性別を記入し「〒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<https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/resident/>からも申し込みます(胃・肺・大腸がん検診は申込多数の場合は抽選)

※電話での申し込みは不可。

※検診後の精密検査などは自己負担となります。



## 結核検診

胸部レントゲン(間接撮影)。

▶16歳以上の市民、各日100人(市の特定健康診査・後期高齢者健康診査対象者を除く)

※妊娠中または妊娠の可能性のある方は受診できません。

※勤務先などで胸部レントゲン検診を受ける機会がある方はご遠慮ください。

☑日6月13日(木)、10月5日(土)午前9時30分~11時30分(11時20分まで受付。どちらか1回)

☑所総合保健センター

☑物健康保険証

☑申当日会場へ(先着制)

※服装は金属・ボタン・刺しゅうなどが無いTシャツなど、着脱しやすいもの。

☑問同センター☎0422-46-3254

## 特定健康診査・後期高齢者健康診査

対象者には受診期間に合わせて受診票をお送りします。

▶特定健康診査=4月1日時点の三鷹市国民健康保険加入者で平成25年度中に40~75歳になる方

後期高齢者健康診査=後期高齢者医療制度加入者

### 受診期間

①4~7月生まれの方=6月1日(土)~9月30日(月)

②8~11月生まれの方=8月1日(木)~11月30日(土)

③12~3月生まれの方=10月1日(火)~平成26年1月31日(金)

☑所市内協力医療機関

※受診当日までに、保険証が変更、または市外へ転出した方は受診できません。

※会社などにお勤めの方やその扶養家族は、各自が加入している健康保険組合などへお問い合わせください。

※生活保護受給中の方は担当ケースワーカーへご相談ください。

☑問保険課特定健診係☎0422-46-3271



## 「健康ガイドみたか」をご覧ください

平成25年度に実施する各種検診や健康診査、市内の医療機関などをご紹介している「健康ガイドみたか」を市内の全世帯に配布しています(4月12日(金)までに配布)。

☑問総合保健センター☎0422-46-3254

## 健康コラム 「ロコモ」ってなに

「ロコモ」とはロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略語で、平成19年に日本整形外科学会が新たに提唱し、最近ではテレビなどでも取り上げられています。ロコモ状態とは「運動器の障がいによって、日常生活などで人や道具の助けを借りるか、その一歩手前の状態」をいいます。

ロコモの原因としては、①運動器自体の障がいとして、痛みや関節の可動域制限や筋力低下に伴う、バランスや体力や移動能力の低下、②加齢による運動機能障がいとして、身体機能(筋力、運動能力、持久力、巧緻(こうち)性、反射など)の低下などがあります。

平成12年にWHO(世界保健機関)が「健康寿命」を提唱して以来、寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸ばすかに関心が集まっています。健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる生存期間のことです。平均寿命から自立した生活ができない(介護が必要になった)期間を引いた年数を指します。平成16年のWHO保健レポートでは、日本人の健康寿命は男性72.3歳、女性77.7歳、全体75歳で世界第1位でした。要介護や要支援になる原因は、脳卒中、老衰、認知症、関節疾患、骨折転倒などが多く、メタボ(メタボリックシンドローム)の略語とロコモと認知症は健康寿命短縮の三大要因です。メタボが脳血管系など内臓の病気で健康寿命を短縮させるのに対し、ロコモは身体運動機能疾患や運動疾患の病気で健康寿命の短縮をきたします。認知症の予防や発症前の治療は難しいですが、メタボとロコモは早期発見、早期治療が可能です。心配な方はかかりつけ医や整形外科医にご相談ください。

☑三鷹市医師会

☎0422-47-2155