

市の各種検診を ご利用ください

☎ 総合保健センター ☎ 46-3254

深刻な病気を未然に防ぐためには、定期的に自分の健康状態をチェックし、早期発見・早期治療につなげることが重要です。元気で健やかな生活を送るためにもぜひご利用ください。

所①～④⑥⑦市内協力医療機関(市ホームページに掲載)、⑤下記
※対象年齢は平成28年4月1日～29年3月31日に達する年齢です。

①肺がん検診

問診、胸部レントゲン(直接)撮影、喀痰(かきたん)細胞診。

日 6月1日(水)～30日(木)

人 40歳以上の市民で、次のいずれかに該当する方。
喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が400以上、せき・痰が1カ月以上続いている、最近血痰が出る、粉じんの多い職業に従事している、受動喫煙が心配

¥ 1,000円

②大腸がん検診(前期)

問診、便潜血反応検査(2日法)。

日 6月1日(水)～7月16日(土)

人 40歳以上の市民

※市の特定健康診査・後期高齢者健康診査の対象者は、同健康診査の受診票で大腸がん検診を受診できますので申し込みは不要です(右記参照)。

¥ 500円

③子宮がん検診(前期)

問診、頸部(けいぶ)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、体がん検診も行う場合があります。

日 6月1日(水)～10月31日(月)

人 20歳以上の女性市民

※4月1日現在で満20歳の方は、5月下旬に無料クーポンを送付しますので申し込みは不要です。

¥ 500円(体がん検診も行った場合は1,000円)

④乳がん検診(前期)

問診、視診、触診、マンモグラフィまたはエコー(超音波検査)。

日 6月1日(水)～10月31日(月)

人 30歳以上の女性市民(27年6月～28年2月に受診した方を除く)

※4月1日現在で満40歳の方は、5月下旬に無料クーポンを送付しますので申し込みは不要です。

※妊娠・授乳中の方は授乳が終了してからの受診をお勧めします。

¥ 1,000円

⑤胃がん集団検診(前期)

問診、バリウムを飲んでの胃部レントゲン撮影。

日 所 6月7日(火)・13日(月)・17日(金)・29日(水)、7月2日(土)・11日(月)・14日(木)・16日(土)・27日(水)・28日(木)=総合保健センター、6月8日(水)=牟礼コミュニティセンター、6月20日(月)=大沢コミュニティセンター、6月21日(火)=井口コミュニティセンター、6月28日(水)=新川中原コミュニティセンター

人 30歳以上の市民1,250人

※次のいずれかに該当する方は受診できません。妊娠中または妊娠の可能性がある、腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている、バリウム製剤に対し過敏症の既往歴がある、2カ月以内に大腸ポリープを切除した、1年以内に腹部の手術や整形外科などの手術をした、1年以内に腸閉塞を起こした、1年以内に心筋梗塞や脳梗塞などの病気を発症した、検診台の上で自力での体位変換が困難。

※治療中の疾病のある方や高齢で飲み込みなどに不安のある方は、事前に主治医にご相談ください。なお、問診の結果により、検診を受けられない場合があります。

¥ 500円

⑥眼科検診(前期)

血圧、視力、外眼部、眼圧、眼底、透光体の検査。

日 9月1日(水)～11月30日(水) 人 40歳以上の市民 ¥ 500円

⑦胃がんリスク検診(ABC検診)

問診、血液検査(ヘリコバクター・ピロリ菌、ペプシノゲン値)。

※ピロリ菌感染の有無と、胃の萎縮度(老化度)を測定し、どのくらい胃がんにかかりやすい状態にあるかを判定します(胃がんを発見する検査ではありません)。

日 4～7月生まれの方=5月1日(日)～9月30日(金)、8～11月生まれの方=7月1日(金)～11月30日(水)、12～3月生まれの方=10月1日(土)～29年2月28日(火)

人 40・45・50・55・60・65・70歳になる市民

※次のいずれかに該当する方は受診できません。胃の痛み・胸焼けなどの症状がある、食道・胃または十二指腸の病気で治療中、胃酸分泌抑制薬(プロトンポンプ阻害薬)を服用中または2カ月以内に服用、胃を切除した(一部を含む)、腎不全(クレアチニン値が3mg/dl以上)、過去にヘリコバクター・ピロリ菌の除菌を行った。

¥ 500円

申 ①～⑤4月22日(金)、⑥7月15日(金)(いずれも消印有効)までに、直接またははがきで検診名(⑤は希望日・会場)、必要事項(11面参照)、生年月日、性別を「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ(①②⑤⑥は申込多数の場合は抽選。電話での申し込みは不可)。

⑦は健康保険証を持参し医療機関へ

※①～⑥は電子申請サービス HP <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>からも申し込みめます。

※受診費用は検診時に医療機関にお支払いください。検診後に精密検査が必要な場合は、別途自己負担(保険診療)となりますので、健康保険証を持参してください。

◇いずれも生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は自己負担金が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付する保護受給等証明書を医療機関へお持ちください。

平成28年度 特定健康診査・ 後期高齢者健康診査

☎ 健康推進課 ☎ 46-3271

生活習慣病の予防・早期発見を目的とした、無料で受診できる健診です。対象者には、受診期間に合わせて市から受診票をお送りします。

※今年度から各受診期間を5カ月間に延長しました。従来実施していた便潜血検査(1回法)を廃止し、希望者対象の大腸がん検診(便潜血検査2回法)を実施します(自己負担金500円)。

日 4～7月生まれの方=5月1日(日)～9月30日(金)(4月下旬受診票送付)、8～11月生まれの方=7月1日(金)～11月30日(水)(6月下旬受診票送付)、12～3月生まれの方=10月1日(土)～29年2月28日(火)(9月下旬受診票送付)

人 4月1日から継続して、特定健康診査=三鷹市国民健康保険に加入し29年3月31日までに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に加入している方

所 申 市内実施医療機関(受診票に同封の一覧参照)へ

※受診当日までに、加入保険の変更や市外転出した方は受診できません。会社勤務の方やその扶養家族は、各自加入の健康保険組合などにお問い合わせください。生活保護受給世帯の方は、担当ケースワーカーにご相談ください。

肝炎ウイルス 検査 (B型・C型)

特定健康診査(上記)との同時受診をお勧めします

☎ 総合保健センター ☎ 46-3254

日 5月1日(日)～平成29年2月28日(火)

人 40歳以上で、過去に肝炎ウイルス検査を受診していない方、職場などで肝炎ウイルス検査を受ける機会のない方

申 健康保険証を市内協力医療機関(市ホームページに掲載)へ

※16～39歳の方は多摩府中保健所 ☎ 042-362-2334へお問い合わせください。

健康コラム 長時間の座位と死亡リスク

日本人の平均寿命は、女性が約86歳、男性が約79歳で、世界の1位と3位です。平均寿命から、日常生活に障害が出るようなケガや病気の期間を差し引いたものを健康寿命と呼び、女性が約77歳、男性が約72歳だそうです。日本人の高齢者の死亡原因の大部分を占めるのは、悪性新生物(がん)、循環器を含む脳血管疾患、肺炎、老衰です。病気に関しては健診などでチェックや適切な治療をしていけば良いですが、ケガとなるとそうもいきません。

理想の亡くなり方のPPPK(ピンピンコロリ)を目標とするためには、ケガをして寝たきりになり認知症や誤嚥(ごえん)性の肺炎を起こしたりすることのないよう、日頃から体のバランスを保ち筋力をつけて、骨を丈夫にすることが必要と考えます。座位時間が長いとエネルギーの消費量が減少し、体重増加を起し肥満になりやすく、中性脂肪やコレステロール、安静時血圧など心疾患のリスクマーカーに影響します。下肢の筋肉を動かさないことにより筋肉量や筋力の低下はもちろん、ホルモン分泌にも影響があるといわれています。座ってから2時間経過すると、血中の善玉コレステロールが20%減り、その後インスリンの効果は24%減って糖尿病になりやすくなります。1日6時間以上座っていると、たとえ適度な運動をしていても、3時間しか座らない人と比べると、その後15年以内に死ぬ確率が40%増えるそうです。注意していただきたいのは、これらの研究は座位の時間と死亡リスクの関連性を示したもので、その因果関係を証明したものではないことです。しかし、背骨にかかる重力はテコの原理もあり、立位では体重の1.5倍ですが、座位では2倍の重さが腰にかかり、腰痛の方は要注意です。

ちなみにフェイスブック社やグーグル社では、スタンディングデスクを選ぶ従業員が多くなり、福利厚生の一環として取り入れているそうです。確かに会議室の椅子を取っ払えば、太めの役員のみならず従業員の健康も増進し、備品代もかからず居眠りもできず、何よりも長い会議時間が短縮するのは確実でしょう。

☎ 三鷹市医師会 ☎ 47-2155