



# 各種健康診査

下記についての問い合わせ・申込みは ☎042-441-6100へ

感染症の拡大や荒天などが予測され、日程が変更または中止になる場合は、市HPにてお知らせします。 ※対象者の年齢は令和8年3月末年齢です

## 個別通知 がん検診等 (今年度35・40・45・50・55・60歳以上になる方)

健(検)診名	対象者	内容	実施場所
胃がん検診(バリウム)	35・40・45・50・55歳 <sup>*1</sup> 60歳以上 <sup>*1</sup>	胃レントゲン撮影(バリウム)	保健センター <sup>*2</sup>
胃がん検診(内視鏡) <sup>*3</sup>	60・62・64・66・68歳	胃内視鏡検査(胃カメラ)	指定医療機関 <sup>*5</sup>
大腸がん検診	35・40・45・50・55歳 60歳以上	便潜血検査(2日法)	指定医療機関 <sup>*5</sup>
子宮頸がん検診	35・40・45・50・55・60・65歳の女性 <sup>*4</sup>	子宮頸部細胞診検査	指定医療機関 <sup>*5</sup>
歯周病検診	35・40・45・50・60・70歳	口腔内診査、特定部位の歯周ポケット測定	指定医療機関 <sup>*5</sup>
肝炎ウイルス検診	40歳 *調布市国民健康保険に加入されている方は「特定健診」と同時実施	血液検査	指定医療機関 <sup>*5</sup>
結核検診	60歳以上 *調布市国民健康保険に加入されている方は「特定健診」、75歳以上の方は「後期高齢者健診」と同時実施	胸部レントゲン撮影	指定医療機関 <sup>*5</sup>
健康増進健診	35歳 40歳以上の無保険者	血圧・尿・血液検査・心電図ほか	指定医療機関 <sup>*5</sup>

◇受診期間は4か月間です。延長はできませんので、医療機関へは早めのご予約をお勧めします。

●スケジュール

- 対象者には個別に通知します。通知の届かない方はご連絡ください。
- 調布市国民健康保険に加入されている40～74歳の方の「特定健診」、75歳以上の方の「後期高齢者健診」の通知も下記の日程で発送します。
- 【担当 保険年金課】 特定健診に関すること：☎042-481-7566 後期高齢者健診に関すること：☎042-481-7148

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4・5・6月生まれの方											
受診期間：5～8月											
7・8・9月生まれの方											
受診期間：7～10月											
10・11・12月生まれの方											
受診期間：9～12月											
1・2・3月生まれの方											
受診期間：11～2月											

## 申込み制 健(検)診 (★印については上記の個別通知対象者は申込みできません)

健(検)診名	対象者	内容	費用	定員	実施場所	申込方法	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
★胃がん検診(バリウム)	30～59歳 <sup>*1</sup>	胃レントゲン撮影(バリウム)	無料	500人	指定医療機関 <sup>*5</sup>	市報で内容を 確認後健康推 進課へインター ネットまたは ハガキで													
胃がん検診(内視鏡)	50・52・54・56・58歳	胃内視鏡検査(胃カメラ)	2000円 <sup>*6</sup>	500人															
★大腸がん検診	30～59歳	便潜血検査(2日法)	無料	1000人															
★歯周病検診	20～59歳	口腔内診査、特定部位の歯周ポケット測定	無料	400人															
後期高齢者歯科健診	76～80歳	口腔内診査、そしゃく・えんげ能力検査	無料	100人															
前立腺がん検診	50～70歳の男性	血液検査(PSA検査)	1000円 <sup>*6</sup>	600人															
★子宮頸がん検診	前年度未受診の女性 ①20～29歳 ②30歳以上	子宮頸部細胞診検査	無料	2500人															
乳がん検診	前年度未受診で40歳以上の女性(東京都予防医学協会は50歳以上の女性)	マンモグラフィ	1500円 <sup>*6</sup>	各月150人 各月100人 各月200人 各月100人 年間50人	調布病院 飯野病院 調布東山病院 東山ドック・健診クリニック ウェルピアザ仙川	市報で内容を 確認後直接医療 機関へ電話または ファクス	【申込み期間及び受診期間】通年 (比較的予約がとれやすい1～6月の受診をお勧めします)												
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影 喀痰細胞診(喫煙指数 <sup>*7</sup> が高い50歳以上の方)	無料	1000人	保健センター <sup>*2</sup>	市報で内容を 確認後健康推 進課へハガキ またはインター ネットで	【申込み期間】年3回 【受診期間】市報をご確認ください												
胃がんリスク検査	過去に市の胃がんリスク検査を受けたことがない40～49歳	血液検査(ヘリコバクターピロリ抗体・ペプシノゲン)	無料	500人	指定医療機関 <sup>*5</sup>	市報で内容を 確認後健康推 進課へハガキ またはインター ネットで	【申込み期間】市報掲載後～2月末予定(定員に達し次第受付終了) 【受診期間】受診券交付後最大3か月間												
★肝炎ウイルス検診	過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない41歳以上の方 <sup>*8</sup>	血液検査	無料	制限なし	指定医療機関 <sup>*5</sup>	健康推進課へ電話	【申込み期間】通年 【受診期間】受診券交付後最大2か月間												
骨粗しょう症検診	65・70歳の女性	骨密度測定	無料	120人	保健センター <sup>*2</sup>	対象者に送付する案内に記載	対象者には個別通知にご案内を同封												
特例項目外健診	40歳以上75歳未満で調布市国民健康保険以外の健康保険に加入の方 <sup>*9</sup>	心電図・血液検査(貧血等)・胸部レントゲン(50～59歳)	無料	150人	指定医療機関 <sup>*5</sup>	市報で内容を 確認後健康推 進課へハガキ またはイン ターネットで													

\*1 前年度胃がん検診(内視鏡)を受診した方を除く \*2 調布市文化会館たづくり西館1階 \*3 自己負担金として2000円かかります(生活保護受給世帯又は中国残留邦人等支援給付世帯は免除)  
\*4 前年度受診した方を除く \*5 指定医療機関は健(検)診のご案内に同封します。 \*6 生活保護受給世帯又は中国残留邦人等支援給付世帯は免除  
\*7 1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上のもの。 \*8 39歳以下の方は東京都多摩府中保健所ホームページでご確認ください。  
\*9 調布市国民健康保険に加入されている方は、特定健診と同時に個別通知しますので、お申込みいただく必要はありません。

### がん患者ウィッグ・補整具購入等費用助成事業

がんの治療に伴う外見の悩みを抱えている市民に対し、外見の変化を補い、生活の質の向上を図るため、ウィッグ又は補整具の購入等に要する経費の助成(上限3万円)を行います。対象者・対象経費等の詳細は市HPでご確認ください。

### 若がん患者在宅療養支援事業

がん罹患した40歳未満の方が、住み慣れた自宅で安心して療養生活を送ることができるように、在宅介護サービス、福祉用具貸与等の在宅療養にかかる費用の一部を助成します。対象者・対象経費等の詳細は市HPでご確認ください。

### がん相談サポート事業

がん罹患した場合、またはがんの疑いで不安な場合に無料で相談できる市民の皆様専用相談窓口です。詳細は、市報・市HPでご確認ください。

# 健康づくり・生活習慣病予防事業

市民の皆さんを対象とした健康増進・生活習慣病予防の教室などを無料で実施しています。ぜひご参加ください。申込み方法などの詳細は市報・市HPをご覧ください。感染症の拡大や荒天などが予測され、日程が変更または中止になる場合は、市HPにてお知らせします。

下記についての問い合わせ・申込みは ☎042-441-6100

## 申込みは市報掲載後 あなたの骨の健康度チェック 予約制 保育付き

いつまでもイキイキと元気に過ごすためには、骨の健康を保つことが大切です。特に20～30歳代の方にぜひ聞いて欲しい、女性の健康づくりと一緒に考える教室です。

対象/18～64歳の女性(令和7年度中に対象年齢に達する方)  
\*過去5年以内に医療機関等で骨密度測定を受けたことがある方、骨粗しょう症と診断されたことがある方又は治療中の方はご参加いただけません。

内容/骨の健康を保つための生活習慣・食事・運動の話、骨密度測定

場所/保健センター

申込み/市報、市HPをご確認ください。  
\*申込多数の場合は抽選

## 今から始める健康づくり教室 予約制

各テーマの話、保健師・栄養士・歯科衛生士・運動指導士等からお伝えします。ご興味のあるテーマでご参加下さい。

対象/35～64歳の方(第1～3回)、35～74歳の方(第4回)  
各回、テーマごとの疾患で医療機関受診中でない方

場所/保健センター

各回のテーマと開催日

回	テーマ	開催日	申込み開始(各日朝9時から)
1	糖尿病・脂質異常症予防	令和7年 6月25日(水)	令和7年 5月21日(水)
2	がんなどの予防	令和7年 9月26日(金)	令和7年 8月21日(木)
3	高血圧症予防	令和7年12月 8日(月)	令和7年11月 6日(木)
4	「フレイル・ロコモ予防」	令和8年 2月20日(金)	令和8年 1月21日(水)

## 随時受付中 健康相談・出張健康ミニ講座 予約制

- ◆健康相談  
ご自身やご家族のこころやからだの健康について、保健師・栄養士・歯科衛生士がご相談に応じます。まずはお電話ください。
- ◆出張健康ミニ講座  
皆さんの活動グループに保健師や栄養士、歯科衛生士などがお伺いして病気の予防、お食事の話、お口の健康などテーマに応じた健康講座を行います。PTAや保護者会、趣味の会などの集まりにぜひお声かけください。
- ◆医師による禁煙相談  
禁煙治療の流れや費用のご質問にお答えするなど医師による相談が受けられます。日程は市報をご確認ください。

### 目指そう 受動喫煙ゼロのまち調布

調布市は「誰もが健康に暮らせるまち」を目指し、「調布市受動喫煙防止条例」を施行しています。

調布市受動喫煙防止条例のポイント

- ・次の場所は禁煙です  
駅前広場やその周辺・学校・児童福祉施設等に隣接する路上  
市の施設や公園・広場・緑地・緑道等
- ・市民は、受動喫煙が生じないように努めなければいけません
- ・受動喫煙防止等に関する啓発・教育を推進します
- ・調布市受動喫煙防止条例で過料を規定しています(徴収開始時期は未定)

### 「調布市みんなの健康・食育(第4次)プラン」を推進しています

～みんなで作ろう わたしの健康 あなたの健康～

「調布市民健康づくりプラン(第3次)」「調布市食育推進基本計画(第3次)」では、体系を別々に策定していました。本プランでは、市民の更なる健康意識の向上を図り、健康増進と食育推進を総合的に推進しています。

調布市食育推進キャラクター ミスターくん

### その香り困っている人もいます

柔軟剤などの香りで頭痛・吐き気がするという相談があります。自分にとって快適でも、不快に感じる人がいることをご理解ください。香りの強さの感じ方には個人差があります。使用量の目安などを参考に、周囲の方にご配慮いただきながらお使いください。

参考:ポスター「その香り困っている人もいます」(消費者庁、文部科学省、厚生労働省、経済産業省、環境省発行)

## 随時受付中 おとなのための食事相談(栄養相談) 予約制

「健診でコレステロールが高めと言われたけど、食事で気をつけることは何?」「骨粗しょう症予防の食事は?」など、ご自身、ご家族の食事のことでお困りの方はお気軽にご相談ください。

場所/保健センター

\*病気の療養中の方の食事指導は「医師の指示のもと」で行われることが原則です。医療機関にご相談ください。

4月	5月	6月	7月
23日(水)午前	20日(火)午後	20日(金)午前	16日(水)午後
8月	9月	10月	11月
22日(金)午前	18日(木)午後	17日(金)午前	19日(水)午後
12月	1月	2月	3月
19日(金)午前	21日(水)午後	19日(木)午前	12日(木)午後

### 調布市自殺対策計画(第2次) ～支え合い 認め合い ともに暮らす～を策定

誰もが孤立することなく、互いを尊重し合い、多様性を認め合いながらともに生きられるよう、市民一人ひとりが、その人らしく暮らしていける地域社会を目指し、取組を推進していきます。

### 少し手を休めて…あなたの心に問いかけてみませんか

Check 心の不調

- ポーっとしてしまふ
- みじめな気分になる
- 人とかがわるのが面倒
- 怒りがすぐ爆発しそう
- やらなければならないことを先延ばしにする

Check 身体の不調

- 熟睡できない、何度目も目が覚める
- 以前より疲れやすい
- 頭痛が増えた
- ※身体の不調については、医療機関に相談することも大切です

Check 仕事への依存

- 昼食中も仕事をやる
- 家に仕事をもって帰る
- 休日に仕事をすることを考える
- 大事な予定があるのに残業が断れない
- 仕事が遅れていると考えると不安

Check 思考の癖

- 失敗したら自分の評価が下がってしまう
- 誰かに頼ると借りをつくってしまう
- 誰からも好かれて、認められたい
- 本心を明かしたくない
- 私を理解できる人はいない

### 1つでも当てはまれば…心の休息を大切に

深呼吸でリラックス 軽い運動で身体ほぐし 仕事と私生活を分けて気分転換 信頼できる人に聞いてもらう 酒でまぎらわさない

(こころの体温計) 心のストレスチェックしてみませんか

生きづらさを感じているあなたへ(こころの悩み相談)