

# 調布市 健康ガイド

令和8年度  
保存版

| がん検診・予防接種等のご案内 |



みんなで作ろう  
わたしの健康 あなたの健康

# 各種健康診査

問い合わせは ☎ 042-441-6100へ



対象年齢は令和9年3月末年齢です

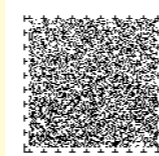
## 個別通知 がん検診等(今年度35・40・45・50・55・60歳以上になる方) 対象の方に受診券が届きます

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※1	胃レントゲン撮影(バリウム)	保健センター※2
	60歳以上※1		
胃がん検診(内視鏡)※3、※4	60・62・64・66・68歳	胃内視鏡検査(胃カメラ)	指定医療機関※6
大腸がん検診	35・40・45・50・55歳、60歳以上	便潜血検査(2日法)	
子宮頸がん検診	35・40・45・50・55・60・65歳の女性※5	子宮頸部細胞診検査	
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	
肝炎ウイルス検診	40歳 *調布市国民健康保険加入者は「特定健診」と同時実施	血液検査	
結核検診	60歳以上 *調布市国民健康保険加入者は「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	
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	

## 申込み制 ★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 お申込みいただいた方のみ受診券が届きます

健(検)診名	対象者	内容	費用	実施場所	申込方法
★胃がん検診(バリウム)	30～59歳※1	胃レントゲン撮影(バリウム)	無料	指定医療機関※6	市報を確認後 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)	2,000円※4		
★大腸がん検診	30～59歳	便潜血検査(2日法)	無料		
★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		
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		
前立腺がん検診	50～70歳の男性	血液検査	1,000円※4		
★子宮頸がん検診	前年度未受診の女性 ① 20～29歳 ② 30歳以上	子宮頸部細胞診検査	無料		① 送付する案内に記載 ② インターネットまたは ハガキ
乳がん検診	前年度未受診で 40歳以上の女性	マンモグラフィ	1,500円※4	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	市報を確認後 医療機関へ電話 またはファクス
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影	無料	保健センター※2	市報を確認後 健康推進課へインターネット またはハガキで
骨粗しょう症検診	65・70歳の女性	骨密度測定	無料	保健センター※2	送付する案内に記載
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	無料	指定医療機関※6	市報を確認後 健康推進課へインターネット またはハガキで
★肝炎ウイルス検診	過去に受診したことがない 41歳以上の方※7	血液検査	無料	指定医療機関※6	健康推進課へ電話
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※8	心電図・血液検査(貧血等)・ 胸部レントゲン(50～59歳)	無料	指定医療機関※6	市報を確認後 健康推進課へインターネット またはハガキで

※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2,000円がかかります  
 ※4 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  
 ※5 前年度受診した方を除く  
 ※6 健(検)診のご案内に同封します  
 ※7 39歳以下の方は東京都多摩府中保健所にお問合せください  
 ※8 調布市国民健康保険加入者は、特定健診と同時に実施しますので、お申込みは不要です



※視聴覚障害のある方  
のための音声コード

# スケジュール

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

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。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
				申込み期間 市報8月20日号 掲載後～ 9月中旬予定				受診期間 12月～3月中旬			
		①20～29歳	申込み期間	6月上旬～7月上旬予定				受診期間	9月～11月		
		②30歳以上	申込み期間	8月20日市報掲載後～9月中旬予定				受診期間	12月～3月中旬		
申込み期間及び受診期間 通年 (比較的予約がとりやすい1～6月の受診をお勧めします)											
申込み期間及び受診期間 市報6月5日号に掲載予定											
対象者には個別通知にご案内を同封											
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											
申込み期間 通年 受診期間 受診券交付後最大2か月間											
				申込み期間 市報8月5日号掲載後～ 9月中旬予定				受診期間 10～12月			

まずはこのページで  
自分が受けられる検診を確認じゃ。



がん検診博士



# がん

～早期発見・早期治療でがんの9割が治る時代に～

## 日本人のためのがん予防法

5つの生活習慣

感染

### 1 喫煙

たばこは吸わない  
他人のたばこの煙を避ける

がんになるリスクが  
約1.5倍\*



### 2 飲酒

飲酒はしないことがベスト  
飲むなら節度のある飲酒を

ビールは1日  
大瓶1本まで



### 3 食事

食事は偏らず  
バランスよくとる

食塩の摂取は最小限に野菜  
(1日手のひら1杯分)と果物をとる  
飲食物は少し冷ましてから



### 4 身体活動

日常生活を活動的に過ごす  
定期的な運動を継続

毎日合計60分  
程度は歩こう



### 5 体重

適正な範囲に維持する  
(太りすぎ、痩せすぎに注意)

BMI値の目安  
男性21～27  
女性21～25



### 感染

がんの原因となる  
感染への配慮を

肝炎ウイルス検査のほか  
機会があればピロリ菌感染検査  
該当者は子宮頸がんワクチン接種も



BMI値=(体重kg)÷(身長m)<sup>2</sup>  
参考:東京都保健医療局とうきょう健康ステーション「受けよう!がん検診」がんを予防するためには \*出典:国立がん研究センターがん情報サービス

## 市で実施するがん検診

### その1 目的

がん検診の目的は、症状のない早期のうちがんに発見し、適切な治療を行うことで、がんにより死亡するリスクを減らすことです。国は、死亡するリスクを減らせることが科学的に証明されているがん検診を推奨しています。

▶がん検診の対象者は、「**症状がない方=健康な方**」です。

※**症状がある方は、すぐに医療機関を受診**してください。  
出典:2人に1人はがんになる!?受けよう!がん検診/東京都福祉保健局

### その3 精密検査を受けましょう

検診を受けて精密検査が必要になった方から、「体の負担になるから受けない」「症状がないから大丈夫」という声を耳にすることがあります。しかし、精密検査を受けなければ、がんがあるかどうかはわかりません。一方で、検診や精密検査は体に負担がかかる場合もあるため、特に高齢の方は注意が必要です。心配なときは、かかりつけ医に相談してください。**検診から精密検査まで、きちんと受けていただくことが大切です。**

精密検査は  
大事じゃよ。



メリットがデメリットを上回ることが科学的に証明されているがん検診を国は推奨しているのじゃよ。



# 歯周病

成人が歯を失う最大の原因 40歳以上の80%が歯周病!

## 歯周病とは

### 歯周病菌による口腔内の炎症

歯周病があるということは、手のひらと同じ面積の炎症が口の中にある状態です。また、歯周病は、口の中の病気だけではなく全身疾患とも関係しています。たとえば糖尿病。歯周病を治療することで糖尿病の改善を図ることができます。



## 予防策

歯周病を防ぐには  
2つのケアの組み合わせ

### セルフケア

歯みがきやデンタルフロスなど、  
日々自分でできるケア



### プロフェッショナルケア

歯科医・歯科衛生士などの専門家による  
半年から1年に1回の検診や口腔内チェック



## メリット

歯周病を予防すると

### 1

歯があると表情が  
若々しくなる・発音  
がはっきりする・  
おいしくよく噛んで  
食べることができる!

### 2

糖尿病等の生活  
習慣病の改善や  
感染症予防が  
できる!

## 口は健康の入り口!

参考文献:eヘルスネット「歯・口腔の健康・歯周病」厚生労働省  
日本歯科医師会テーマパーク8020

## 調布市のがんサポートはこちら

### 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さんとご家族専用の相談窓口です。



### がん患者等ウィッグ・補整具 購入等費用助成事業

がんの治療等に伴う外見の変化を補うため、助成(上限3万円)を行います。



### 若年がん患者 在宅療養支援事業

がん罹患した40歳未満の方が療養生活を送る際、費用の一部を助成します。



詳細は、市 **HP** でご確認ください

# 予防接種

## 高齢者等の定期予防接種

下記についての問い合わせ  
☎042-441-6135へ



種別	回数	対象者	時期	費用 (自己負担額※2)	接種場所	通知時期
インフルエンザ	1回	①65歳以上の方 ②60～64歳で対象となる方※1	10月～11月末	未定	協力医療機関	通知の発送時期は未定
新型コロナウイルス	1回	①65歳以上の方 ②60～64歳で対象となる方※1	10月～3月末	未定	協力医療機関	通知の発送時期は未定
肺炎球菌	1回	次の①または②のいずれかに該当し、初めて助成を受けて肺炎球菌ワクチンを接種する方 ①満65歳の方 ②60～64歳で対象となる方※1	通年	未定	協力医療機関	65歳になる誕生日の前月
带状疱疹	生ワクチン	次の①または②のいずれかに該当し、初めて助成を受けて带状疱疹ワクチンを接種する方 ①令和8年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 ②60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の高度障害により、身体障害者手帳1級をお持ちの方、診断書により同程度の障害があると認められる方	通年	4,000円	市内協力医療機関	令和8年3月下旬(予定)
	組換えワクチン	2回	11,000円/回			

※1 心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の高度障害により、身体障害者手帳1級をお持ちの方、診断書により同程度の障害があると認められる方  
※2 自己負担額は変更になる場合があります。生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付受給者は、受給証明書を経済機関に提出すると無料です

## 先天性風しん症候群対策事業

下記についての問い合わせ  
☎042-441-6135へ



抗体検査	任意予防接種
19歳以上で次の①～③のいずれかに該当する市民。 ただし、風しん含有ワクチンを2回以上接種したことがある方、過去に抗体検査を受けたことがある方は除く。 ①妊娠を予定または希望する女性 ②妊婦の同居者 ③①の同居者	左記先天性風しん症候群対策による抗体検査の対象者のうち、風しん抗体検査により十分な量の風しんの抗体がないことが判明した方。

# 感染症予防

みんなで予防!

## 手洗いと咳エチケットで「かからない」「うつさない」

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症の予防には、「手洗い」「マスクの着用を含む咳(せき)エチケット」「換気」などが有効です。



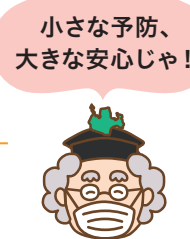
咳エチケットやマスクの着用  
マスク、ティッシュ・ハンカチなどで鼻や口をおおきましょう。



手洗い  
指先、指の間、親指、手首は特に注意して洗きましょう。



こまめに換気  
ときどき窓や扉を開けて空気を入れ替えましょう。



小さな予防、大きな安心じゃ!

# 健康づくりの取組をご紹介します

## 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
  - 鉄道敷地遊歩道
- 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

～みんなで作ろう わたしの健康 あなたの健康～  
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。



米スターくん  
調布市食育推進キャラクター

## 調布市自殺対策計画(第2次)を推進

～支え合い認め合いともに暮らす～

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

### 心の不調

- ポーっとしてしまう
- みじめな気分になる
- 人とかかわるのが面倒
- 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

### 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

### 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

### 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



一休みじゃ。

### こころの体温計

心のストレスチェックしてみませんか



### こころの悩み相談

生きづらさを感じているあなたへ





# 夜間・休日診療のご案内

\*保険資格を確認できるもの(マイナ保険証、資格確認書等)のほか医療証等がある方は必ずお持ちください

## 休日診療(医科3か所・歯科1か所)

日曜日、祝日、年末年始の午前9時～12時と午後1時～5時の昼間に、急病者のための診療を当番制で実施しています。保健センターの小児科診療は、小児(中学生以下)が対象です。

「市報ちようふ」毎月20日号に翌月の休日診療当番医を掲載しています。

調布市HP「救急・休日・夜間診療」

ホームページはこちらから▶



## 休日夜間急患診療(内科小児科系)

調布市医療ステーション1階  
小島町3-68-10

☎ 042-484-1455

日により、担当医師の専門分野が異なりますので、必ず事前に電話連絡のうえお越しください。

土・日曜日、祝日、年末年始の午後7時～10時  
(受付は午後9時45分まで)

## 狛江・調布小児初期救急平日準夜間診療 (15歳以下の急病のお子さん)

東京慈恵会医科大学 西部医療センター内

☎ 03-3488-2061

\*受診の際は事前に電話連絡をしてください。

月曜日～金曜日(祝日、年末年始、西部医療センター休診日を除く)  
午後7時～10時(受付は午後9時30分まで)

## 緊急時の問い合わせ

東京消防庁救急相談センター

☎ 042-521-2323 (24時間年中無休)  
#7119

小児救急相談(子供の健康相談室)

☎ 03-5285-8898  
#8000

(月曜日～金曜日の午後6時～翌朝8時、  
土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時)



かかりつけ医・歯科医・薬局を持ちましょう



## 病院の検索

●調布市HP「医療機関検索」

ホームページはこちらから▶



●東京都医療機関案内サービスひまわり

☎ 03-5272-0303 (24時間対応)

聴覚障害者向け専用FAX 03-5285-8080

●医療情報ネット「ナビイ」

ホームページはこちらから▶



## 調布市とアフラック生命保険株式会社によるがん啓発の取り組み

調布市とアフラック生命保険株式会社は、平成22年に「がん啓発・がん検診の受診率向上に向けた包括的連携協定」を締結し、市民の皆様の健康的な生活の実現に向けて連携・協力しています。

これまで、「調布市がん通信」の発行や、プレスト・アウェアネス(※)啓発のためのブース出展、がんに関する展示会「がんを知る展」の開催など、幅広い世代へのがん啓発に取り組んでおり、「調布市健康ガイド」も協力して作成しました。

今後もがんについての正しい知識や検診の大切さを広め、市民の皆様の健康づくりを支援していきます。

※プレスト・アウェアネスは、「乳房を意識する生活習慣」です。