

からだところの健康に関する心配事についてぜひご相談ください。

# 健康な暮らしのために

～令和5年10月号～

発行：調布市福祉健康部健康推進課  
〒182-0026 調布市小島町2-33-1  
文化会館たづくり西館4階保健センター  
TEL 042-441-6100  
FAX 042-441-6101

インフルエンザは、例年12月から流行しますが、昨年から今年にかけては散発的に流行しており、東京都では「流行注意報」が発令されているため、ご注意ください。

## 高齢者インフルエンザ予防接種のご案内



インフルエンザワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間後から5か月程度とされています。接種を希望する方は、流行期の前の接種をご検討ください。

※予約受付時期やワクチンの在庫状況は医療機関により異なります。

1 対象者	①接種日において満65歳以上の方 ②接種日において60歳以上65歳未満の方で、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の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 期間	令和5年10月1日(日)～令和6年1月31日(水)
3 接種費用	2500円 ※自己負担額
4 接種回数	1回
5 接種場所	調布市・狛江市・三鷹市・府中市・世田谷区の <b>インフルエンザ予防接種指定医療機関</b> ※ 接種を受ける指定医療機関へ予約をしてください。 ※ 指定されていない医療機関での接種は全額自己負担です。十分にご注意ください。 ※ 調布市外の指定医療機関については、各自治体にお問い合わせください。 ※ 入院・施設入所等のやむを得ない理由により、指定医療機関以外で接種希望の方は、事前に調布市健康推進課で「予防接種依頼書」発行手続きが必要です。 手続き方法は、調布市ホームページをご確認ください。 ⇨ 
6 持ち物	<input type="checkbox"/> 年齢を確認できるもの（健康保険証等） <input type="checkbox"/> 世田谷区で接種を希望する方のみ <b>調布市の予診票</b> 世田谷区で接種を希望する方は、調布市の予診票が必要です。 <b>調布市の予診票を調布市健康推進課からお取り寄せのうえ</b> 、接種を受ける医療機関にお持ちください。 <input type="checkbox"/> 対象者要件②で接種を希望する方のみ <b>身体障害者手帳または診断書</b> 60～65歳未満で接種を受ける方は、障害の程度を確認するため、身体障害者手帳(1級)または診断書を接種予定の医療機関にお持ちください。 <input type="checkbox"/> 生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者の方のみ <b>受給証明書</b> 生活福祉課で発行する受給証明書を接種予定の医療機関にお持ちください。

# ピンクリボンキャンペーン

## 調布2023

日本人女性の間で乳がんは年々増加しており、今では女性が生涯でかかるがんの第1位です。

一方で、乳がんは、早期発見・早期治療ができれば90%以上は治すことができるがんでもあります。

早期発見するためには、定期的な乳がん検診とブレスト・アウェアネスが有効です。

### 定期的な乳がん検診(マンモグラフィー検査)

マンモグラフィー(乳房X線検査)検査は、手で触って見つけることのできない大きさの病変を見つけることができるため、乳がんの早期発見に有効です。

調布市では、40歳以上の女性を対象に、2年に1回、1500円で乳がん検診(マンモグラフィー検査)を受けることができます。



### ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは、「自分の胸を意識した生活習慣」という意味で、以下の4つの項目から構成されています。

- ① 日頃から自分の乳房を見て、触って、感じる
- ② 気を付けなければいけない乳房の変化\*を知る
- ③ 乳房の変化を感じたら、すぐ医師へ相談する
- ④ 40歳以上になったら乳がん検診を受診する

\*しこり、皮膚のへこみやひきつれ、左右差、乳頭からの分泌物など

ブレスト・アウェアネスを身につけることで、乳がんの早期発見に繋がると考えられています。入浴時、鏡の前で胸を見て、触ってみてください。

いつもと変わりはありませんか？

40歳未満の乳がん検診の対象ではない方々も、自分の乳房を意識する生活習慣をつけましょう。

詳しい乳がん検診のご案内は、市報毎月5日号と、市ホームページ(右のQRコードからアクセス可)に掲載しています。

検診についてのご質問は調布市健康推進課まで  
TEL:042-441-6100

