

健康な暮らしのために

～令和5年5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



まだ自分は大丈夫と思っていないませんか？

～自分の体は自分で守ろう～

子宮頸がんって何？

子宮頸がんとは、子宮の入り口にできるがんです。進行するまで自覚症状はほとんどありません。子宮頸がんにかかる人の3人に1人が20歳代から30歳代の女性です。進行すると子宮の摘出が必要になり、その後の妊娠や出産に影響が出る場合もあります。



子宮頸がん検診って、痛くないの？

子宮頸がん検診は、問診→内診→細胞診の順番で行われます。ほとんどは痛みがなく、短時間で終わります。要精密検査となった場合には、必ず精密検査を受けましょう。がん検診では、必ずがんを見つけられるわけではないこと(偽陰性)、がんがなくてもがん検診の結果が陽性となる場合(偽陽性)があります。

★2年に一度受診できます **費用無料** (現在治療中・経過観察中の方は受診できません)

	対象 ※令和6年3月31日時点の年齢	申込み方法	
①	20・23・24歳の女性 ※前年度 未受診の方	【申込み制検診】 期間：5月 1日から 7月10日まで	【20代限定】 申込フォームはこちら 
②	22・25・26・27・28・29歳の女性 ※前年度 未受診の方	【申込み制検診】 期間：6月 1日から 7月10日まで	
③	35・40・45・50・55・60・65歳の女性 ※前年度 未受診の方	受診券をご自宅に郵送します。 指定医療機関に直接ご連絡ください。	
④	30歳以上で③以外の女性 ※前年度 未受診の方	【申込み制検診】 市報8月20日号または市HPに掲載	子宮頸がん検診市HPはこちら 

※21歳の女性は、6月末に無料クーポンをご自宅に郵送します。



5月31日は世界禁煙デー

— WHO（世界保健機関）が定めた、タバコによる健康被害をなくすための活動を推進する日 —
日本では5月31日（火）～6月6日（月）を「禁煙週間」としています。



吸う人や、煙を吸い込む周りの人も喫煙によるダメージはこんなにあります

COPD（慢性閉塞性肺疾患）になるリスクが高い

呼吸障害が出て、進行すると酸素療法が必要となります。
COPD は日本人の死亡原因の第 10 位となる疾患です。原因の多くは喫煙であり、推定患者数は500万人ともいわれています。さらに、新型コロナウイルスに感染した際の重症化リスクを高めると言われています。



禁煙について医師に相談してみませんか？

調布市では11月に禁煙相談を実施します。
治療の流れなど無料で医師に相談できます。
市報 10月号に詳細を掲載予定

※令和5年度肺がん検診のお申し込みは、6月号市報に掲載予定です。

主な物質による悪い影響

ニコチンは血管を収縮させ血流を悪くさせるので、肌にしわ・たるみ・くすみ・かさつきが出現します。一方、口内では歯周病菌が増えるため、口臭が悪化したり、歯が抜け落ちたりすることもあります。

一酸化炭素は肌の色や唇の色を悪くします。血液中の酸素を運ぶ役割のヘモグロビンが、酸素ではなく一酸化炭素と結合し、酸素不足を引き起こすためです。

発がん性物質が約70種類含まれ、肺がんなどのリスクを増加させます。



世界禁煙デーや禁煙週間をきっかけに、
ご自身や家族、同僚など皆さんの健康を考え、喫煙について正しい知識を持ちましょう。

調布市ウォーキングマップ



このウォーキングマップには、4キロから5キロほどのコースで、調布市の文化や歴史、自然など、家族みんなで楽しみながら歩けるような4コースを紹介しています。
ウォーキングの効果や靴の選び方など、ウォーキングに役立つ情報も掲載しています。
コロナ禍ですが、ウォーキングマップを活用して、運動不足解消やリフレッシュのために日常生活の中で歩く機会を作り健康づくりに取り組んでみましょう。

【調布市ウォーキングマップ配架場所】

健康推進課（文化会館たづくり西館保健センター4階）、
公文書資料室（市役所4階）、図書館など。
市のホームページでもご覧いただけます。

配架場所



調布市民健康づくり始める会

市民が中心になって活動する団体です。
毎月ウォーキングなど開催しています。
ご参加をお待ちしています。
詳細のお問い合わせは健康推進課まで！

【動画配信（限定公開）】

調布市動画ライブラリー「始めてみませんか。ウォーキング」を
配信中です。ぜひご覧ください。

動画はこちら



【東京都のポータルサイト】

東京都のポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」は、
日常的な活動量の増加を目的に区市町村などが作成したウォーキングマップを
集約したサイトです。自分に合ったウォーキングコースを手軽に検索できます。

TOKYO WALKING MAP

