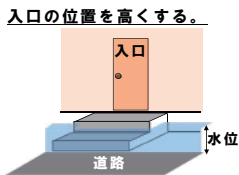


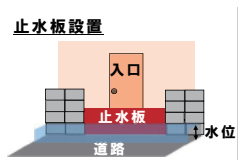
地下室のある建築物を建てる前に届け出を

調布市洪水ハザードマップの浸水想定(予想)区域内で地下室の建築を計画する場合、届出書の提出が必要です。



期10月1日(金)~

届出対象建築物/浸水想定(予想)区域内で地下室を有する建築物(敷地が接する道路または土地より低い位置に床があるもの)



浸水予防対策/入口の位置や基礎を高くする、止水板または排水ポンプの設置など

届け出/建築基準法に基づく申請など手続きを行う日の前日まで

建築指導課 ☎481-7515

健康

医療機関受診勧奨通知を8月末に発送

自覚症状がないまま進行することが多い生活習慣病の重症化予防には、早期の治療開始が重要です。

案内が届いた方は、医療機関で受診してください。

令和2年9月~令和3年1月に受診した国民健康保険の特定健康診査の結果が「要医療」となった方のうち、医療機関での受診が確認できない方

発送後、保険年金課から電話で受診状況を確認する場合あり

保険年金課 ☎481-7566

胃がんリスク検査

40~49歳(昭和47年4月1日~昭和57年3月31日生まれ) ※受診歴、除菌歴のある方を除く

血液検査

申し込み順500人

無料※精密検査、除菌治療などは有料

審査後、受診券を郵送。受診券記載の受診期間内に市内指定医療機関で受診

届はがきに住所、氏名(フリガナ)、年齢、生年月日、性別、電話番号を明記し、令和4年2月28日(消印有効)までに〒182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階健康推進課 ☎441-6100へ郵送、ま

たは「東京電子自治体共同運営サービス」から申し込み

今から始める健康づくりシリーズ「今年の脂肪、今年のうちに…」

9月17日(金)午前9時20分~正午(予定)

文化会館たづくり西館保健センター2階

35~64歳(脂質異常症で医療機関を受診中の方を除く) 申し込み順15人

筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、飲み物、動きやすい服装

健康推進課 ☎441-6100へ

食事なんでも相談室(栄養相談)

9月1日(水)午後

文化会館たづくり西館保健センター1階

申し込み順6人

医療機関で治療中の方は要問い合わせ

健康推進課 ☎441-6082へ

申し込み制検診

検診の種類	対象者
胃がん(内視鏡)	50・52・54・56・58歳(500人。多数抽選)(50歳の方は今年度市のバリウム検査を受けていない方)
①胃がん(バリウム)	30~59歳(500①1000人。多数抽選)※35・40・45・50・55歳(個別通知対象者※1)を除く
②大腸がん	
子宮頸がん	20歳以上の女性(500人。多数抽選)※35・40・45・50・55・60・65歳(個別通知対象者※1)と無料クーポン券対象者(※2)、令和2年4月1日~令和3年3月31日の間に市の子宮頸がん検診を受診した方を除く
前立腺がん	50~70歳の男性(600人。多数抽選)
歯周病	20~59歳(400人。多数抽選)※35・40・45・50歳(個別通知対象者)を除く
後期高齢者歯科	76歳(無し)

※表内の各年齢は、令和4年3月31日時点の年齢
※1…個別通知対象の方には受診券を送付しているため申し込み不可
※2…平成12年4月2日~平成13年4月1日生まれの方

胃がん(内視鏡)2000円、前立腺がん1000円、そのほかは無料※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実施医療機関へ提出すると無料
9月24日(金)※郵送・持参は午後5時(必着)まで、電子申請は午後11時59分まで

届はがきに住所、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、年齢(令和4年3月31日時点)、電話番号、希望の検

診(複数可)を明記し、〒182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階健康推進課へ郵送、または「東京電子自治体共同運営サービス」から申し込み

審査後、11月中旬に受診券を郵送、12月1日(水)~令和4年3月15日(火)に市内指定医療機関で受診
健康推進課 ☎441-6100

10~12月生まれの方への健(検)診の個別通知を8月末に発送

今年度から下表に記載している健診などの受診期間を4カ月間に変更しました。75歳以上の方は通知発送時期・受診期間が早まっています。

7~9月生まれの対象者で、転入などにより受診券が届いていない場合はお問い合わせください。

【受診期間(共通)】 ※延長不可

生まれ月	受診期間	個別通知発送時期
4・5・6月	5~8月	発送済
7・8・9月	7~10月	発送済
10・11・12月	9~12月	8月末
1・2・3月	11月~翌年2月	10月末

【通知する健(検)診】

	対象者(令和4年3月末時点年齢)	個別通知を発送する健(検)診	問い合わせ
①	後期高齢者医療制度に加入している方・75歳の方	後期高齢者健診	保険年金課 後期高齢者医療係 ☎481-7148
②	調布市国民健康保険に加入している40~74歳の方	調布市国民健康保険特定健診	保険年金課 給付係 ☎481-7566
③	35・40・45・50・55・60歳以上の方	対象の方に合わせた健(検)診(各種がん検診・健康増進健診など)	健康推進課 ☎441-6100

※①の通知は③の個別通知と同封
※②と③の両方に該当する方は個別通知を別々に発送
※②特定健診の結果、生活習慣病のリスクがある方へ、生活習慣改善を支援する健康チャレンジ(特定保健指導)の案内を送付。対象者に電話で案内する場合あり。

【着信番号】

特定健診 ☎0120-091-827

特定保健指導 ☎0120-095-402

【架電時間帯】

午前9時~午後8時

コールセンター業務は㈱KDDIエボルバに委託※電話の際、銀行の口座情報を聞いたり、金銭の振り込みを依頼したりすることはありません

「暮らしの情報」は10面に続きます

おしえて! マイナンバー Q&A 73

Q マイナポイントはどのように付与されますか。

A 予約・申し込みサイト上で決済サービスを1つ選択してマイナポイントを申し込み後、12月末までにチャージまたは買い物をする、チャージ額または購入額の25%、上限金額5000円のマイナポイントが付与されます。なお、令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。

※マイナポイントの受付や付与を終了した決済サービスあり。詳細は国のマイナポイント事業参照(右のQRコードからアクセス可)。

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178・☎0120-601-785(24時間365日受け付け)、個人番号カードコールセンター ☎0570-783-578※つながらない場合は ☎050-3818-1250 (企画経営課)



9月3日は「秋の睡眠の日」

睡眠健康推進機構により、「グッスリ」の語呂合わせからこの日が制定されました。

コロナ禍の外出制限による活動量の低下や自粛ストレスの増加などが原因で、入眠困難や中途覚醒など睡眠の質が低下する人が増えていきます。

脳は、質の良い睡眠があっただけで、学習や記憶、心の健康、注意力の維持など、さまざまな情報処理能力が発揮できます。

睡眠・生活リズムの改善には①日光を浴びる②体を動かす③起きる時間を決める、この3つを習慣づけることが大切です。

また睡眠不足や睡眠障害は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症のリスクにつながると言われています。この機会に、ご自身の睡眠について考えてみませんか。

健康推進課 ☎441-6100

【睡眠12箇条】

- ①良い睡眠で、体も心も健康に。
- ②適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
- ③良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
- ⑤年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を(必要な睡眠時間は人それぞれ)。
- ⑥良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨熟年代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
- ⑩眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪いつもと違う睡眠には要注意。
- ⑫眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。(厚生労働省『健康づくりのための睡眠指針2014』)

