

府中市健康応援ガイド

このガイドは、保健センターが実施している健(検)診の概要など、市民の皆さまの健康づくりに役立つ情報を掲載しています。

保健センター窓口の主な業務

代表 ☎ **042-368-5311**

※ガイダンスのあとに、係の番号を押してください。

休日・夜間診療	休日診療 (日曜日・祝日・12/29～1/3)		夜間 (毎日)
診療科目	午前の診療	午後の診療	夜間の診療
内科・小児科	9:00～	13:00～	19:30～ 22:00
歯 科	11:30	16:00	—

- ・一般的な応急医療です。翌日まで待てない場合にご利用ください。
- ・受診の際は、保険証、乳幼児・子ども・高校生等医療証などを忘れずにお持ちください。
- ・治癒証明書の発行はできません。

- 救急車を呼ぶべきか迷ったら
東京消防庁「救急相談センター」 ☎ #7119
または、☎ 042-521-2323
- 診療中の病院を調べるには
医療情報ネット
☎ 03-5272-0303



●福祉保健部健康推進課 管理係(3階)

番号[1] / FAX 042-334-5535

- ・人間ドック受診費用助成制度
- ・健康増進室利用のご案内
- ・骨髄移植ドナー支援制度
- ・犬の登録等の申請

➡ 番号1

●福祉保健部健康推進課 成人保健係(3階)

番号[2] / FAX 042-334-5549

- ・各種健(検)診の申込み
- ・各種健康相談
- ・成人対象の予防接種(高齢者インフルエンザ等)
- ・かかりつけ歯科医紹介(歯科医療連携推進事業)

➡ 番号2

駐車場はご利用できる台数に限りがあります。できる限り公共交通機関をご利用ください。

New

令和6年度は、がん検診日時を
ご自身の都合に合わせて予約できる
ようになりました

目 次

- ・健(検)診の時期・あなたが受けられる健(検)診・予防接種は？ … 2～4

がん検診

- ・がん検診について … 5～10
- ・申込用紙(郵送用) … 11・12

健康情報① (成人保健係)

- ・若年層健康診査 … 13
- ・心不全予防検診 … 13
- ・がん患者へのアピアランスケア支援助成制度 … 14
- ・健康相談・講座 … 14
- ・熱中症対策 … 15
- ・歯の健康情報(成人歯科健康診査など) … 16・17
- ・野菜をしっかりと食べて健康づくり … 17
- ・元気いっぱいサポーター … 18
- ・健康応援ウォーキングマップ … 18

健康情報② (管理係)

- ・人間ドッグ受診費用助成制度 … 19
- ・健康増進室利用のご案内 … 19
- ・骨髄移植ドナー支援制度 … 19
- ・健(検)診予定メモ … 20

市では、こころの健康相談を実施しています。詳細は、最終ページ(20ページ)をご確認ください。

成人対象の健(検)診

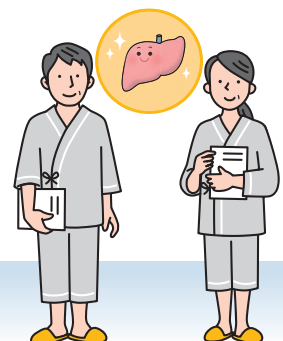
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
がん検診 5～12ページ 申込制 申込方法:オンライン申請ほか														
前 期			★広報	← 前期実施期間 → 申込期間:4/16～6/21										
後 期						★広報	← 後期実施期間 → 申込期間:8/1～10/18							
からだの健(検)診														
健康 診 査	若年層健康診査 13ページ 申込制 申込方法:オンライン申請ほか		★広報	← 実施期間 → 申込期間:4/8～5/17										
	特定健康診査		★広報	← 実施期間 → 【問合せ】保険年金課給付係 ☎ 042-335-4044										
	後期高齢者医療健康診査		対象者に 受診券郵送 (6月下旬)	← 実施期間 → 【問合せ】保険年金課後期高齢者医療係 ☎ 042-335-4033										
	成人健康診査			← 実施期間 →										
検 査	肝炎ウイルス検診 2ページ 申込制 申込方法:電話・窓口		40歳になる方 に受診券郵送 (5月下旬)	★広報	← 実施・申込期間 →									
	心不全予防検診 13ページ		75歳になる方 に受診券郵送 (5月下旬)	★広報	← 実施期間 →									
成人歯科健康診査 16ページ				対象者に 受診券郵送 (8月下旬)		← 実施期間 →								

肝炎ウイルス検診

40歳以上

申込制／無料

- 1 対 象 40歳以上（昭和60年3月31日以前生まれの方）で、過去に検査を受けたことがない方
- 2 実施・申込期間 6月1日（土）～令和7年2月28日（金）
- 3 内 容 血液検査
- 4 申込方法 電話または窓口（保健センター3階 健康推進課成人保健係）で申込み
※今年度、40歳になる方には、5月末までに受診券が届くように郵送します。



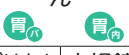
あなたが受けられる健(検)診は？

※健康応援ガイドに掲載されている年齢は、令和7年3月31日時点の年齢です。

●□…対象の方のみ該当する受診券がお手元に届きます。

申…受診には申込みが必要です。

△○…対象の方のみ受診案内が届きます。ご希望の方は、直接ご予約ください。

対象年齢早見表			がん検診				からだの健（検）診								
			胃がん 		肺がん 	大腸がん 	女性	女性	健康診査				検査		成人 歯科健康診査
									健康診査 若年層	特定健康診査	医療健康診査 後期高齢者	成人健康診査	検診 肝炎ウイルス	検診 心不全予防	
年齢	生年月日		どちらか												
18	H18	4.1 ~ H19 3.31						申							
19	H17	4.1 ~ H18 3.31						申							
20	H16	4.1 ~ H17 3.31						申						●	
21	H15	4.1 ~ H16 3.31						○	申						
22	H14	4.1 ~ H15 3.31						申	申						
23	H13	4.1 ~ H14 3.31						○	申						
24	H12	4.1 ~ H13 3.31						申	申						
25	H11	4.1 ~ H12 3.31						○	申					●	
26	H10	4.1 ~ H11 3.31						申	申						
27	H9	4.1 ~ H10 3.31						○	申						
28	H8	4.1 ~ H9 3.31						申	申						
29	H7	4.1 ~ H8 3.31						○	申						
30	H6	4.1 ~ H7 3.31						申	申					●	
31	H5	4.1 ~ H6 3.31						○	申						
32	H4	4.1 ~ H5 3.31						申	申						
33	H3	4.1 ~ H4 3.31						○	申						
34	H2	4.1 ~ H3 3.31						申	申						
35	H元	4.1 ~ H2 3.31						○	申					●	
36	S63	4.1 ~ H元 3.31						申	申						
37	S62	4.1 ~ S63 3.31						○	申						
38	S61	4.1 ~ S62 3.31						申	申						
39	S60	4.1 ~ S61 3.31						○	申						
40	S59	4.1 ~ S60 3.31	申			申	申	申	申		●		●	●	
41	S58	4.1 ~ S59 3.31	申			申	申	△	○		●		申		
42	S57	4.1 ~ S58 3.31	申			申	申	申	申		●		申		
43	S56	4.1 ~ S57 3.31	申			申	申	△	○		●		申		
44	S55	4.1 ~ S56 3.31	申			申	申	申	申		●		申		
45	S54	4.1 ~ S55 3.31	申			申	申	△	○		●		申	●	
46	S53	4.1 ~ S54 3.31	申			申	申	申	申		●		申		
47	S52	4.1 ~ S53 3.31	申			申	申	△	申		●		申		
48	S51	4.1 ~ S52 3.31	申			申	申	申	申		●		申		
49	S50	4.1 ~ S51 3.31	申			申	申	△	申		●		申		
50	S49	4.1 ~ S50 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申	●	
51	S48	4.1 ~ S49 3.31	申	申		申	申	△	申		●		申		
52	S47	4.1 ~ S48 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
53	S46	4.1 ~ S47 3.31	申	申		申	申	△	申		●		申		
54	S45	4.1 ~ S46 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
55	S44	4.1 ~ S45 3.31	申	申		申	申	△	申		●		申	●	
56	S43	4.1 ~ S44 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
57	S42	4.1 ~ S43 3.31	申	申		申	申	△	申		●		申		
58	S41	4.1 ~ S42 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
59	S40	4.1 ~ S41 3.31	申	申		申	申	△	申		●		申		
60	S39	4.1 ~ S40 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申	●	
61	S38	4.1 ~ S39 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
62	S37	4.1 ~ S38 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
63	S36	4.1 ~ S37 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
64	S35	4.1 ~ S36 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
65	S34	4.1 ~ S35 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申	●	
66	S33	4.1 ~ S34 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
67	S32	4.1 ~ S33 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
68	S31	4.1 ~ S32 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
69	S30	4.1 ~ S31 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
70	S29	4.1 ~ S30 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申	●	
71	S28	4.1 ~ S29 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
72	S27	4.1 ~ S28 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
73	S26	4.1 ~ S27 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
74	S25	4.1 ~ S26 3.31	申	申		申	申	申	申		●		申		
75	S24	4.1 ~ S25 3.31	申			申	申	申	申			●	申	●	
76	S23	4.1 ~ S24 3.31	申			申	申	申	申			●	申		
77	S22	4.1 ~ S23 3.31	申			申	申	申	申			●	申		
78	S21	4.1 ~ S22 3.31	申			申	申	申	申			●	申		
79	S20	4.1 ~ S21 3.31	申			申	申	申	申			●	申		
80	S19	4.1 ~ S20 3.31	申			申	申	申	申			●	申	●	
81	S18	4.1 ~ S19 3.31	申			申	申	申	申			●	申		
82	S17	4.1 ~ S18 3.31	申			申	申	申	申			●	申		
83	S16	4.1 ~ S17 3.31	申			申	申	申	申			●	申		
84	S15	4.1 ~ S16 3.31	申			申	申	申	申			●	申		
85	S14	4.1 ~ S15 3.31	申			申	申	申	申			●	申	●	
86以上	S14.3.31以前生まれの方		申			申	申	申	申			●	申	□	

注1 △：令和5年度に乳がん検診を受けていない方が対象です。
 注2 ○：令和5年度に子宮頸がん検診を受けていない方が対象です。
 注3 府中市国民健康保険加入者が対象です。
 注4 障害等のある方は、65歳以上が対象です。

注5 生活保護受給者、中国残留邦人等が対象です。
 注6 過去に検査を受けたことがない方が対象です。
 注7 □：対象年齢は、16ページをご確認ください。

成人対象の予防接種

定期接種：予防接種法の定めにより市が主体となって行う予防接種

任意接種：予防接種法の定めがなく、希望者が各自で任意に行う予防接種

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
定期接種	新型コロナウイルスワクチン 65歳以上 注8							★広報	対象者に接種券郵送(9月下旬)					
									実施期間					
	高齢者インフルエンザ 65歳以上 注8							★広報	期間内に協力医療機関で予約					
										実施期間				
	風しん抗体検査	★広報	実施期間											
		クーポン券による無料接種が令和6年度まで延長されましたので、ご利用ください。 対象者: 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性市民で、クーポン券を利用して抗体検査を受けたことのない方												
	高齢者の肺炎球菌ワクチン 65歳 注8	★広報	対象者に接種券郵送(誕生月の月末までに郵送)											
			実施期間											
任意接種	高齢者の肺炎球菌ワクチン 66歳以上	★広報	過去に肺炎球菌ワクチン(23価)を受けたことのない方は、令和6年度に限り、接種費用の一部を助成します。 詳細は、広報・市ホームページにてお知らせします											
	帯状疱疹ワクチン 4ページ 50歳以上	★広報	期間内に協力医療機関で予約											
			実施期間											

注8 60～64歳で心臓、じん臓、呼吸器機能障害及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で身体障害者手帳1級の方は、接種できます。

帯状疱疹ワクチン任意接種費用の助成制度

50歳以上

市内の協力医療機関でワクチン接種した場合には、接種費用の一部を助成します。

- 1 対象 接種日に50歳以上の市民で、これまでに帯状疱疹ワクチン任意接種費用の助成を受けたことがない方
- 2 助成額
 - ・生ワクチン(接種回数1回)…4,000円
 - ・不活化ワクチン(接種回数2回)…1回につき12,000円
- 3 助成方法 市への事前申込みは不要です。
助成額を差し引いた費用を、接種を受けた医療機関の窓口でお支払いください。
- 4 接種場所 協力医療機関
(市ホームページまたは保健センターで配布しているチラシでご確認ください。)



帯状疱疹ワクチン▲

～帯状疱疹について～

帯状疱疹は、子どもの頃に感染した水ぼうそうのウイルスが原因で起こり、からだの片側に赤い斑点、痛み、水ぶくれなどの症状が現れる病気です。加齢や疲労、ストレスなどで免疫が弱まったときに発症し、80歳までに約3人に1人が発症する可能性があるといわれています。免疫力が低下しないように、体調管理に努めましょう。

予防のポイント

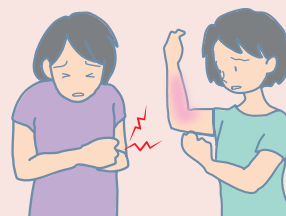
- ・バランスのよい食事
- ・適度な運動
- ・十分な睡眠
- ・予防接種

	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回
予防効果	約70%	約90%
持続期間	5年程度	10年以上

※予防効果は年齢等によって異なるといわれています。

※接種費用は医療機関によって異なります。

ワクチンを
接種することにより
発症予防・重症化予防の
効果が期待できます。



府中市のがん検診について

もっと知ろう！がん検診

現在、日本人の2人に1人は、一生のうちに何らかのがんに罹ると言われるほど、がんは全ての人にとって身近な病気です。早期発見・早期治療により、がんとなっても90%以上の方が治ります。がんから命を守るために、無症状のうちに科学的根拠に基づくがん検診を受けることが大切です。

◆国の指針では、がんの死亡率を減少させるため、5つのがん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)を科学的に効果が明らかな検診方法、対象年齢、受診間隔で実施し、精度管理を行うこととしています。

◆市の検診は、国の指針に基づいて実施しています。



▲がん検診

早期にがんを見つけるために、がん検診のメリットとデメリットを知った上で継続して検診を受けましょう。



メリット

参考：国立がん研究センター がん情報サービス、東京都保健医療局 とうきょう健康ステーション

＜がんによる死亡リスクを減らすことができます。＞

早期発見・早期治療により、がんによる死亡率を減少させる効果があり、命を守ることができます。

＜がんを早期に発見できるため、体に負担の少ない治療で済ませることができます。＞

がん検診では、「症状がない＝健康な人」を対象としていることから、がんを早期の段階で見つけやすく、からだに負担の少ない治療で済ませることができます。また、「異常なし」が確かめられた安心感を得ることができます。



デメリット

＜がん検診では、がんを100%発見できるわけではありません。＞

どんなに優れた検査でも「絶対」はありません。どうしてもがんを見逃してしまうことがあります。(偽陰性)

＜結果的に不要な治療や検査を招くことがあります。＞

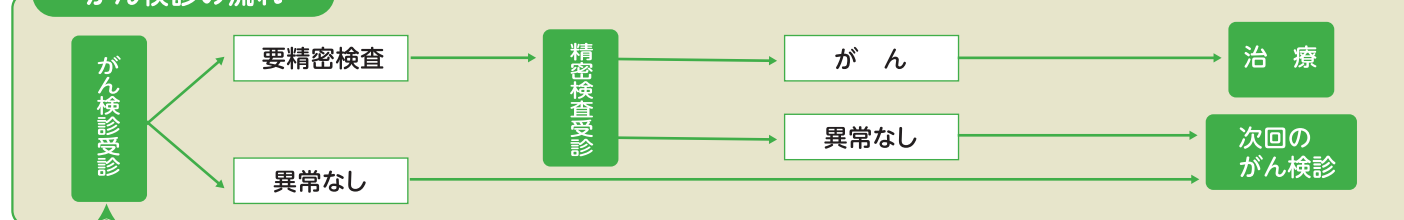
がんでないのに「がんの疑い」と判定されてしまったり(偽陽性)、健康や生命に影響しないがんを見つけてしまうこと(過剰診断)により、余分な精密検査や治療を受けることなどによる身体的・心理的な負担がかかってしまうことがあります。

＜偶発症のリスクがあります。＞

例えば内視鏡検査において、出血や胃に穴が開くなどの事故がごくまれに発生することがあります。

また、X線検査などによる放射線被ばくも、微小ながらあります。

がん検診の流れ



※精密検査受診後、経過観察と判断された場合は、市のがん検診ではなく医療機関で受診してください。



がん検診受診後、概ね4～5週間後に結果が郵送されます。

結果が要精密検査の場合は、早期のがんや前がん病変などの病気を見つけるために、早めに精密検査を受けましょう。



次に該当する方は、市のがん検診を受診できません。

☐ 他に受診機会がある方

勤め先や加入している健康保険で、検診が受けられる場合があります。実施状況は勤め先や保険証に記載されている保険者にご確認ください。

☐ 自覚症状がある方

検診は自覚症状がない方が対象です。気になる症状がある場合は、専門の医療機関を受診(保険診療)し、原因を確認しましょう。

☐ 妊娠中、または妊娠の可能性がある方

原則、大腸がん検診以外の検診は受診できませんが、妊娠届出時にお渡しする「妊婦子宮頸がん検診受診票」を利用することで子宮頸がん検診が受けられます。(申込不要)

☐ 各がん検診ごとの受診不可要件に該当する方

6・7ページの各がん検診毎の対象要件をご確認ください。保健センターにて実施する胃(バリウム検査)・肺・乳がん検診は、検診車(バス)で実施します。バスに1人で乗れない、立ち続けられない方等は受診できない場合があります。

☐ 検診する部位が治療中または経過観察中の方

胃がん検診 : 食道・胃・十二指腸・腸
大腸がん検診 : 腸(大腸がんの既往がある方を含む)
乳がん検診 : 乳房・胸部外傷

治療中、または経過観察中の方は検診の対象になりません。

肺がん検診 : 肺がん(肺がん以外の病気の治療中の方は、主治医にご相談ください。)
子宮頸がん検診 : 子宮(主治医より、市のがん検診による経過観察の指示がある場合は申込可)

年齢や前回受診時期により、今年度受診できない場合があります。必ず各がん検診の対象要件をご確認ください。

注意

- ・胃部X線検査と胃内視鏡検査を毎年交互に受けることはできません。
- ・胃部X線検査と胃内視鏡検査の両方を同時に受診することはできません。
- ・今年度胃内視鏡検査を受診すると、来年度は胃部X線検査・胃内視鏡検査のいずれも受診できませんのでご注意ください。



胃がん検診(胃部X線検査【バリウム検査】)

40歳以上

1年に1回

対象者

40歳以上の市民(昭和60年3月31日以前生まれ)

※市の胃がん検診(胃内視鏡検査)を令和5年4月～令和6年3月に受診した方を除く

検査内容

バリウム造影検査(胃のレントゲン撮影)

受診費用

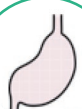
500円(受診費用の免除制度については8ページをご覧ください。)

検診場所

保健センター(検診車)

次の方は検診を受診できません

- ・バリウム製剤の過敏症(じんましん、息苦しさなど)の既往歴がある方
※初めての方でアレルギー(薬、金属、食品など)がある方は事前にご相談ください。
- ・過去2か月以内に大腸ポリープを切除した方
- ・過去1年以内に手術した方
(消化管手術をした方は主治医の許可を得た上で、検診が可能な場合があります。事前にご相談ください。)
- ・腸閉塞を1年以内に起こした、腸閉塞を繰り返す、腸閉塞を手術した方
- ・腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている方
- ・過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞等の病気を発症した方
- ・便秘症(検診当日、すでに3日以上排便がないなど)である方
- ・検診当日収縮期血圧180mmHg以上、または拡張期血圧110mmHg以上の方
- ・撮影時、撮影台が回転したり、左右に動いたりする時、または頭部が下がった時に体を支えることができない方
- ・体重が120kg以上の方(機器の重量制限のため)
- ・ペースメーカーを腹部に装着、または装着部位が不明な方



胃がん検診(胃内視鏡検査)

50歳以上
74歳以下

2年に1回

対象者

50歳以上74歳以下の市民(昭和25年4月1日～昭和50年3月31日生まれ)

※市の胃がん検診(胃内視鏡検査)を令和5年4月～令和6年3月に受診した方を除く

検査内容

胃内視鏡検査(胃カメラで直接胃の粘膜を診る検査)

注記:鎮静は行いません

受診費用

2,500円(受診費用の免除制度については8ページをご覧ください。)

検診場所

市内外協力医療機関

次の方は検診を受診できません

- ・抗血栓薬服用中の方
- ・胃内視鏡検査に関するインフォームド・コンセント(※1)や同意書の取得ができない方
- ・胃全摘術後の方
- ・消化性潰瘍などの胃疾患で受療中の方(ピロリ除菌中の方も含む)
- ・明らかな出血傾向またはその疑いのある方
- ・咽頭、鼻腔などに重篤疾患があり、内視鏡の挿入ができない方
- ・呼吸不全のある方
- ・急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患のある方
- ・収縮期血圧が極めて高い方(高血圧治療中の場合、検査直前に血圧を測り、受検の可否を判断する)
- ・食道、十二指腸の疾患で受療中の方は、医療機関の判断により検査が受けられない場合があります。
- ・全身状態が悪く、胃内視鏡検査に耐えられないと判断される方

※1 インフォームド・コンセントとは、「対象者が検査等の内容についてよく説明を受け、十分理解した上で、対象者自らの意志に基づいて医療従事者と合意すること」です。



肺がん検診

40歳以上

1年に1回

対象者 40歳以上の市民(昭和60年3月31日以前生まれ)**検査内容** 胸部X線検査(肺のレントゲン撮影)
※50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方は、痰の検査を追加実施**受診費用** 500円(受診費用の免除制度については8ページをご覧ください。)**検診場所** 保健センター(検診車)痰の検査
(喀痰細胞診検査)
3日分の痰を容器に入れて
いただきます。**次の方は検診を受診できません**

- ・自覚症状のある方(医療機関を受診してください。)
- ・妊娠中または妊娠の可能性がある方
- ・肺がんで治療中または経過観察中の方(肺がん以外の病気で治療中の方は主治医にご相談ください。)
- ・自力でまっすぐ立てない方



大腸がん検診

40歳以上

1年に1回

対象者 40歳以上の市民(昭和60年3月31日以前生まれ)**検査内容** 問診・便潜血反応検査(2日法)**受診費用** 500円(受診費用の免除制度については8ページをご覧ください。)**検診場所** 保健センター**次の方は検診を受診できません**

- ・大腸がんにかかったことのある方
- ・腸の病気で治療中または経過観察中の方
- ・生理中の方(生理終了後に採便してください。)



乳がん検診

40歳以上

2年に1回

対象者 40歳以上の女性市民(昭和60年3月31日以前生まれ)

※市の乳がん検診を令和5年4月～令和6年3月に受診した方を除く

検査内容 マンモグラフィ検査(乳房のレントゲン撮影)**受診費用** 500円(受診費用の免除制度については8ページをご覧ください。)**検診場所** 市内協力医療機関(東府中病院)

その他

- ・10年以内に乳房を手術した方は、個別に医療機関を受診(経過観察)することをお勧めします。
- ・しこりや痛み、分泌物等の気になる症状がある場合は、検診ではなく、保険診療として医療機関を受診してください。

令和6年度に41～59歳の奇数年齢になる女性は、乳がん・大腸がんセット検診の受診案内を郵送(4月)しますので、申込は不要です。
(検診場所:保健センター)

次の方は検診を受診できません

- ・乳房疾患で治療中、または経過観察中の方
- ・乳房内に人工物が入っている方(豊胸術等)
- ・10分程度まっすぐ立てない方
- ・胸部外傷で治療中の方
- ・授乳中、または卒乳後半年未満の方
- ・妊娠中、または妊娠の可能性がある方
- ・水頭症によるシャント、または体内(胸部)にペースメーカー等の医療器具が入っている方



子宮頸がん検診

20歳以上

2年に1回

対象者 20歳以上の市民(平成17年3月31日以前生まれ)

※市の子宮頸がん検診を令和5年4月～令和6年3月に受診した方を除く

検査内容 問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診**受診費用** 500円(受診費用の免除制度については8ページをご覧ください。)**検診場所** 市内協力医療機関

その他

- ・月経とは無関係に出血する等の気になる症状がある場合は、検診ではなく、保険診療として医療機関を受診してください。

令和6年度に21～45歳の奇数年齢になる女性は、受診案内を郵送(5月下旬)しますので、申込は不要です。

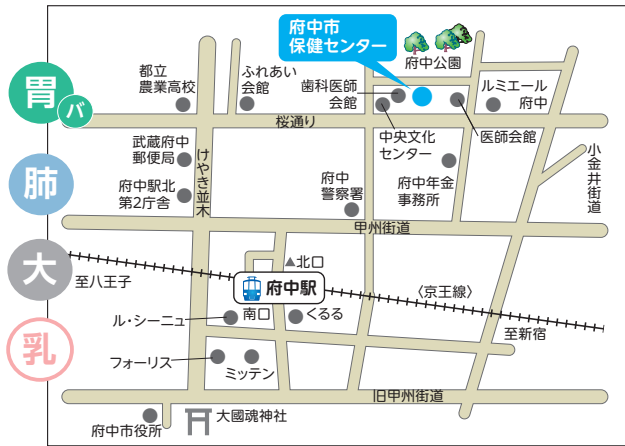
次の方は検診を受診できません

- ・自覚症状のある方(医療機関を受診してください。)

検診場所・実施日時

	胃がん (バリウム検査)	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	胃がん (内視鏡検査)
検診場所	保健センター			東府中病院	市内 協力医療機関	市内外 協力医療機関
実施日時	月～土曜日			協力医療機関により異なる		
	午前中のみ		午前・午後			

- ・府中市保健センター〔最寄駅：京王線府中駅〕
府中市府中町2-25



駐車場は台数が限られています。
できる限り公共交通機関をご利用ください。

※検診場所は変更となる場合があります。

- ・東府中病院〔最寄駅：京王線東府中駅(北口)〕
府中市若松町2-7-20

乳

- ・市内協力医療機関

詳細は、受診案内に同封する協力医療機関一覧をご覧ください。

子

胃内

- ・市外協力医療機関

詳細は、受診案内に同封する協力医療機関一覧をご覧ください。

胃内

胃 _内	胃がん(バリウム検査)	胃 _内	胃がん(胃内視鏡検査)
肺	肺がん	大	大腸がん
乳	乳がん	子	子宮頸がん
乳	乳がん (41～59歳の奇数年齢の女性で受診案内の届いた方)		

受診費用の免除制度

次の方は、受診時に「受給証明書」を提出することにより、受診費用が無料になります。(1検診1枚必要です。)

対象者	必要書類
生活保護世帯の方	受給証明書(市役所2階 生活福祉課で発行)
中国残留邦人等の生活支援給付を受けている方	受給証明書(市役所1階 地域福祉推進課で発行)



令和6年度のがん検診の申込方法と予約方法が変わりました。

検診日時をご自身で予約できるようになりました

令和6年度から、胃がん(バリウム検査)・肺がん・大腸がん検診も、ご自身でWEB、またはコールセンターで検診日時の予約ができます。申込み後、「受診案内」が届きましたら検診日時を予約してください。

対象要件を満たすがん検診をオンライン、郵送、窓口のいずれかで申込む

受診案内が郵送で自宅に届く

New 検診日時をWEBまたはコールセンターで予約する



New

オンラインで申込み
(LoGo フォーム)



郵送で申込み



保健センター3階窓口で申込み



らくらく
おすすめ

WEBで予約



コールセンター
で予約



※ 胃_内・乳・子 (市内外協力医療機関) は、予約方法が異なります。

健(検)診の実施に当たっては、府中市個人情報の保護に関する法律施行条例及び委託契約等に基づき、健(検)診結果等の必要な個人情報を委託業者に提供することになります。個人情報の取扱いについてご了承の上、お申し込みください。

お申込みから受診後までの流れ

申込みから予約までの流れが
前年度と変わりました！

Step 1

がん検診及び申込期間を確認

3ページの対象年齢早見表で、ご自身が受けられる検診を確認しましょう。
6～7ページの各検診毎の対象要件等を確認しましょう。

	前 期	後 期
申込期間	4月16日(火)～6月21日(金)	8月1日(木)～10月18日(金)
検診期間	6月～9月	10月～令和7年1月

※ 申込みは、先着順です。申込期間内でも定員に達した場合は、受け付けを終了します。

Step 2

お申込み ※先着順

オンライン・郵送・窓口のいずれかの方法でお申込みください。

New

オンライン

以下の二次元コードを読み取っていただき、必要事項をご入力の上、お申込みください。



申込み完了

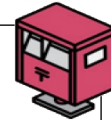
郵送

11～12ページの申込用紙に必要事項を記入し、切手を貼って投函してください。
※通常はがきでのお申込みも可能ですが、必要事項に記載漏れがあった場合は受付できません。

<必要事項>

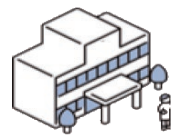
①氏名(フリガナ) ②生年月日 ③性別 ④住所
⑤電話番号 ⑥希望検診名

※肺がん検診申込みの50歳以上の方の場合は、喫煙指数が必要です。
喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数



窓口

府中市保健センター
3階窓口でお申込みください。



郵送先・窓口

〒183-0055 府中市府中町2丁目25番地
府中市保健センター 成人保健係「がん検診担当」 行

申込み完了

注 意

例年、申込期間の後半は大変混み合いますので、お早めにお申込みください。

Step 3

検診日時の予約

受診案内が届く

Step2の申込情報が市へ到達した月の翌月末までに受診案内が届くよう郵送します。
検診毎に予約先・予約方法が異なりますのでご確認ください。

胃がん(バリウム検査)・肺がん・大腸がん 検診の受診案内が届いた方

胃 肺 大

New

受診案内に記載の二次元コードからWEB、またはコールセンターにてご予約ください。



予約完了

胃がん(胃内視鏡検査)・乳がん・子宮頸がん 検診の受診案内が届いた方

胃内 乳 子

受診案内に記載の各協力医療機関へ直接ご予約ください。

予約完了

※申込者数が定員に達したり、申込期間外に届いた等、受診案内をお送りできない場合は、ハガキにてお知らせします。

Step 4

予約した検診日時に受診

Step 5

検診結果が届く

がん検診受診後、概ね4～5週間後に検診結果が郵送でご自宅に届きます。

Step 6

検診結果が『要精密検査』の方

結果が『要精密検査』の場合は、早期のがんや前がん病変等を見つけるために、必ず精密検査を受けましょう。
また、結果に同封しているアンケートの返送にご協力をお願いいたします。
※回答状況により、お電話にて確認させていただく場合があります。

Q

前期に申込みしたが受診できませんでした。
後期に受診希望する場合、改めて後期の申込みが必要ですか？

A

はい、必要です。保健センターに前期分キャンセルの連絡をした上で、改めて後期分としてお申し込みください。

Q

申込用紙が足りないときは・・・？

A

①～③のいずれかの方法でご対応ください。

①申込用紙設置場所(保健センター、各文化センター、市政情報センター、市役所「おもや」内ラック、市内郵便局)にて用紙を入手

②コピー

③市ホームページからダウンロード

※3名以上の申込みをしたい場合は、複数枚まとめて封筒に入れて送っていただいても構いません。



▲府中市健康応援ガイド

Q

受診案内に検診を受ける日時が記載されていないのですが、どうしたらいいですか？

A

検診を受けるには、ご自身で予約を取っていただく必要があるため、受診日時は記載していません。ご自身で予約を取り、受診日時を記録して管理をお願いします。

※予約の取り方等の詳細については、受診案内に記載されている内容をご確認ください。

申込用紙のご記入方法

個人情報記入欄			
フリガナ	フチュウ コマコ	性別	男 ・ ☒ 女
氏 名	府 中 駒 子	電話 番号	※日中連絡可能な電話番号をご記入ください。 000-1234-5678
生年月日	大正 ☒ 昭和 平成 00年 00月 00日 (00歳)	住所	府中市 00町0-0-0 マンション▲▲号室

検 診 名	☒ 胃がん (バリウム検査)	☒ 肺がん	☒ 大腸がん	☒ 胃がん (胃内視鏡検査)	☒ 子宮頸がん	☒ 乳がん
対象年齢	40歳以上の府中市民			50歳～74歳	20歳以上の女性	40歳以上の女性
会 場	保健センター			協力医療機関		
○をつけて ください	☒ ※1 ※2	☒ ※1 ※2	☒ ※1 ※2	☒ ※1 ※2	☒ ※1 ※2	☒ ※1 ※2

バリウム検査と内視鏡検査を両方申込みことはできません。
※1 胃がん検診(バリウム検査・胃内視鏡検査)を受診した場合、今年度の胃がん検診(バリウム検査・内視鏡検査)は受診できません。(詳細は6ページ参照)

肺がん検診申込みの50歳以上の方は必ずいずれかに☑してください。

☐ 喫煙したことがない

☒ 喫煙したことがある(現在と過去の喫煙歴も含む)

1日の喫煙本数 10本 × 喫煙年数 30年

⇒ ☒ 599以下

⇒ ☐ 600以上：喀痰検査対象

肺がん検診で希望の50歳以上の方は忘れずに！
例) 10本 × 30年 = 喫煙指数 300

黒いボールペンではっきりと記入

こすると消えるボールペンは使用しないでください。



お申込みにおける注意事項について(全申込方法共通)

- 1 申込受付は**先着順**です。
- 2 申込期間内でも定員に達した場合は、受け付けを終了します。
- 3 申込期間外に届いたものは、受け付けできません。



がん検診申込用紙

▼切り取り

〈切り取り〉・手で切れます

2つ折り▶

◀2つ折り

のりがはみ出さないようにご注意ください。

1人目 申込者が1名の場合、もしくは1人目の方はこちらにご記入ください。

太枠内をすべて記入してください。

個人情報記入欄					
フリガナ 氏 名				性別	男 ・ 女
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日 (歳)			電話番号	※日中連絡可能な電話番号をご記入ください。 - -
住所	府中市				

検 診 名	胃 ^内 胃がん (バリウム検査)	肺 ^{がん} 肺がん	大 ^腸 大腸がん	胃 ^内 胃がん (胃内視鏡検査)	子 ^宮 子宮頸がん	乳 ^{がん} 乳がん
対象年齢	40歳以上の府中市民			50歳～74歳	20歳以上の女性	40歳以上の女性
会 場	保健センター			協力医療機関		
○をつけて ください	※1 ※2			※1 ※2		

※1 胃がん検診は、バリウム検査と内視鏡検査のいずれか一方のみです。

※2 令和5年度(令和5年4月～令和6年3月)に胃(内視鏡検査)を受診した場合、今年度の胃がん検診(バリウム検査・内視鏡検査)は受診できません。(詳細は6ページ参照)

肺がん検診申込みの 50 歳以上の方は必ずいずれかに☑してください。

☐喫煙したことがない

☐喫煙したことがある(現在と過去の喫煙歴も含む)

1日の喫煙本数 本 × 喫煙年数 年 ⇒ ☐ 599 以下 ⇒ ☐ 600 以上：喀痰検査対象

2人目 申込者が2名の場合、2人目の方の情報をご記入ください。

太枠内をすべて記入してください。

個人情報記入欄					
フリガナ 氏 名				性別	男 ・ 女
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日 (歳)			電話番号	※日中連絡可能な電話番号をご記入ください。 - -
住所	府中市				

検 診 名	胃 ^内 胃がん (バリウム検査)	肺 ^{がん} 肺がん	大 ^腸 大腸がん	胃 ^内 胃がん (胃内視鏡検査)	子 ^宮 子宮頸がん	乳 ^{がん} 乳がん
対象年齢	40歳以上の府中市民			50歳～74歳	20歳以上の女性	40歳以上の女性
会 場	保健センター			協力医療機関		
○をつけて ください	※1 ※2			※1 ※2		

※1 胃がん検診は、バリウム検査と内視鏡検査のいずれか一方のみです。

※2 令和5年度(令和5年4月～令和6年3月)に胃(内視鏡検査)を受診した場合、今年度の胃がん検診(バリウム検査・内視鏡検査)は受診できません。(詳細は6ページ参照)

肺がん検診申込みの 50 歳以上の方は必ずいずれかに☑してください。

☐喫煙したことがない

☐喫煙したことがある(現在と過去の喫煙歴も含む)

1日の喫煙本数 本 × 喫煙年数 年 ⇒ ☐ 599 以下 ⇒ ☐ 600 以上：喀痰検査対象

2つ折り▶

◀2つ折り

のりがはみ出さないようにご注意ください。

のりしろ

のりしろ

	前 期	後 期
申込期間 (先着順)	4月16日(火)～6月21日(金)	8月1日(木)～10月18日(金) ※郵便料金は、令和6年秋頃に改定の予定です。
検診期間	6月～9月	10月～令和7年1月

▼切り取り

・〈切り取り〉・手で切れます・

切手を貼って
ください。
(封書料金)

〒183-0055

府中市府中町2-25

府中市保健センター

成人保健係「がん検診担当」行



がん検診

〒

府中市

氏名

令和6年度がん検診申込用紙

投函前にご確認ください！

- ☐ 必要事項(裏面)のご記入漏れはありませんか？
☐ 申込期間中ですか？

前期	令和6年4月16日(火)～6月21日(金)
後期	令和6年8月1日(木)～10月18日(金)

※先着順です。

- ☐ 健康応援ガイドの記載内容は確認しましたか？
(対象、検診の対象要件等)

【対象年齢】

- ・胃がん(バリウム検査)、肺がん、大腸がん検診
40歳以上の市民
(昭和60年3月31日以前生まれ)
- ・胃がん検診(内視鏡)(2年に1回)
50歳以上74歳以下の市民
(昭和25年4月1日から昭和50年3月31日生まれ)
- ・乳がん検診(2年に1回)
40歳以上の女性市民
(昭和60年3月31日以前生まれ)
- ・子宮頸がん検診(2年に1回)
20歳以上の女性市民
(平成17年3月31日以前生まれ)

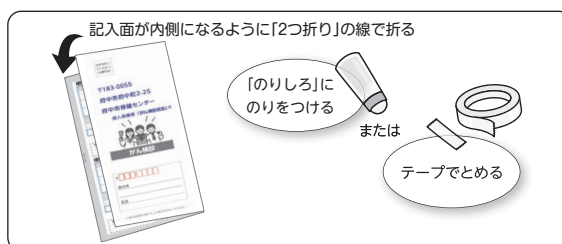
《申込用紙の作り方》

1. 必要事項を記入し、記入漏れのないことを確認する。
2. 〈切り取り〉で申込用紙を切り取る。
3. 記入面が内側になるように〈山折り〉の線で折る。
4. 「のりしろ」に、のりまたはテープで貼り合わせる。
5. 切手(封書料金)を貼って投函する。

※郵便料金は、令和6年秋頃に改定の予定です。

所定の郵便料金分の切手をお貼りください。

料金不足の場合は、受領できかねますので、
予めご了承ください。



※受付処理用の線です。この線で切らないでください。

若年層健康診査

18～39歳

申込制／無料

- 1 対 象 昭和60年4月1日から平成19年3月31日生まれの市民で、職場などで健康診査を受ける機会のない方
 2 健診期間 7月1日(月)～9月30日(月)
 3 場 所 市内協力医療機関
 4 定 員 1,250人
 (申込み多数の場合は抽せんとなります。抽せんの結果通知は、受診券の発送にかえさせていただきます。)
 5 内 容 問診、身体計測(身長・体重・腹囲・BMI)、血圧測定、尿検査、血液検査、胸部X線検査、心電図、眼底検査
 (医師の判断による)
 6 申込方法 次の①②のいずれかの方法で申込み
 7 申込期間 4月8日(月)～5月17日(金)
 ※受診券は、6月末までに届くように住民票の住所に郵送します。住民登録の住所でお申し込みください。

らくらく♪
おすすめ

- ①オンライン申請 (LoGo フォーム)
 (パソコンでもスマホでも可)
<https://logoform.jp/form/6ibw/449759>



- ②窓口申請
 (保健センター3階)
 成人保健係窓口で申込み



心不全予防検診

75歳

無 料

令和6年度から、75歳の方を対象に、心臓への負荷(心不全のリスク)を調べる検診を開始します。血液検査で心臓の元気度がわかるので、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

- 1 対 象 昭和24年4月1日から昭和25年3月31日生まれの方
 2 実施期間 6月3日(月)～令和7年1月31日(金)
 3 場 所 市内協力医療機関
 4 内 容 血液検査



▲心不全予防検診

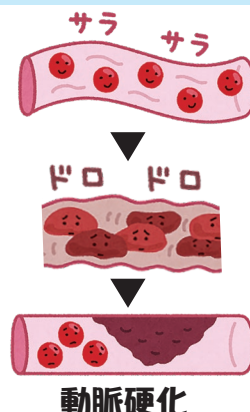
※対象の方には、5月末までに受診券が届くように郵送します。詳細は受診券をご確認ください。

～生活習慣病(動脈硬化)について知しましょう～

生活習慣病とは、食事や運動、喫煙、ストレスなどの生活習慣が深く関与し発症の原因となる疾患の総称です。特に、生活習慣病と深い関係にあるのが動脈硬化です。動脈硬化とは、全身に血液を送る血管の壁にコレステロールがたまり、血管が硬く狭くなることで、血液の流れが悪くなる状態をいいます。動脈硬化の進行により、脳血管疾患や心疾患となる可能性があります。これらの病気は、生活習慣を改善することで予防することができるため、食生活の改善や適度な運動、休息、禁煙など生活習慣を見直すことが大切です。



生活習慣病
 高血圧 糖尿病
 脂質異常症など



コレステロール
 がたまり血管が
 狭くなる

血栓が形成され
 血管が詰まる

動脈硬化

がん患者へのアピアランスケア支援助成制度

がん患者の方へのアピアランスケアの一環として、外見の変化による悩みを抱えている方に、補正具購入等の費用を一部助成します。

- 1 対象 がん治療により補正具を購入、またはレンタル契約をした市民
- 2 対象品目 令和6年4月1日以降に購入、またはレンタル契約をした次の品目
 - ・ 頭部…医療用ウィッグ（装着用ネット含む）・毛付き帽子等
 - ・ 胸部…人工乳房・補正下着等
- 3 申請期間 購入、またはレンタル契約をした日の翌日から1年以内
- 4 助成額等
 - ・ 助成額…購入等費用（上限 20,000 円 / 回）
 - ・ 助成回数…1人2回まで
- 5 申請方法 必要書類（申請書、領収書（原本）、がん治療を受けたことが確認できる書類、申請者本人の確認書類）をご用意の上、保健センター3階の成人保健係窓口に直接申請してください。
 ※6月3日(月)から申請受付を開始します。詳細は、市ホームページでお知らせします。

～がん患者へのアピアランスケアについて～

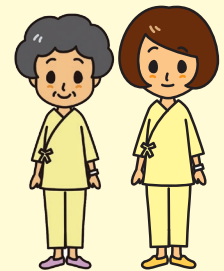
アピアランスケアとは、「がんやがん治療によって外見が変化しても、その人らしく社会生活を送れるよう、患者さんを支えるケア」のことです。

【東京都保健医療局】

がん患者および家族一般都民向けの正しいアピアランスケアの情報



▲東京都保健医療局



健康相談・講座

		内容 ※詳細は「広報ふちゅう」などでお知らせします。
成人対象の健康相談	保健相談室	からだところどころの健康に関する相談 担当：保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士 月～金曜日（祝日除く）8:30～17:00 電話・面接（面接は要予約）
	歯と口の健康相談	歯や口の健康に関する相談 担当：歯科医師、歯科衛生士 年12回（要予約）
各種健康講座		専門家による講演、各種講座ほか

府中市メール配信サービス

市からのお知らせを電子メールで受け取れます。「安全・安心情報」「催し・講座情報」等、ご自身の状況に合わせて受け取りたい情報を選択できます。また、災害時には緊急情報を発信します。

“健康情報”では、成人の健康診査、各種検診、健康講座などの情報をお届けします。



【登録方法】

登録用メールアドレス(t-fuchu@sg-p.jp)に内容を入力せずに電子メールを送信／自動返信される電子メールに記載されたURLにアクセスし、必要事項を入力し登録
 ※登録した情報は、サービス提供以外の目的には使用しません。



▲メール配信サービス



熱中症対策



気候変動の影響により、令和5年の夏の平均気温の平年差は、東日本で+1.7℃、1946年の気象統計開始以降の高温となり、最も暑い夏でした。これに伴い、熱中症による死亡者数、救急搬送人員が増加し、医療現場は逼迫した状態になりました。日頃から私たち一人一人が熱中症を理解し、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さの感じ方は、人によって異なりますが、室内でも熱中症になります。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、エアコン等を使って温度調整するように心がけましょう。



▲熱中症

熱中症予防のポイント



水分補給

室内、屋外に関わらず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとる飲み物を持ち歩く



服装の工夫

速乾性のある衣服を着用する
日傘や帽子を使用する



暑さを避ける

なるべく日陰を歩いて、こまめに休憩する
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
暑い日は、日中の外出をできるだけ控える



住まいの工夫

遮光カーテン、すだれ、打ち水をする
扇風機やエアコンを上手に使う(室温をこまめに確認する)



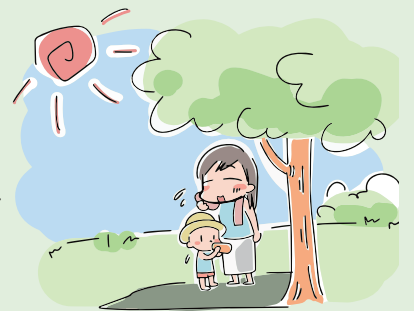
体調管理

日頃から適度な運動を行い、バランスのよい食事、十分な睡眠をとる



もしものとき

からだを冷やしても症状(頭痛、めまい、吐き気等)が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。意識がはっきりしない場合は、からだを冷やす処置を継続しながら、速やかに救急車を呼びましょう。



府中市医療・介護・地域資源情報検索サイト「ふちゅナビ」

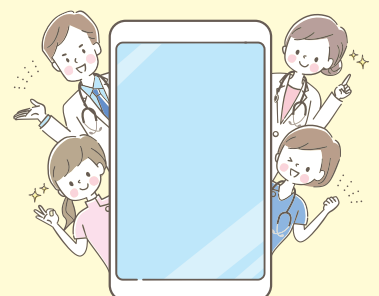


医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、市内にある医療機関(病院、診療所、歯科診療所、薬局)と介護保険サービス提供事業所、介護予防・地域活動(ボランティア、体操、交流の場など)、障害福祉サービス事業所など必要な情報を検索できます。



▲ふちゅナビ

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/fuchu>



【問合せ】 高齢者支援課在宅療養推進担当 ☎042-335-4106

成人歯科健康診査

申込不要

1 対 象 4月1日から令和7年3月31日に、20歳～100歳の5歳節目年齢及び101歳以上になる市民

2 健診期間 9月1日(日)～11月30日(土)

3 場 所 市内協力医療機関



▲成人歯科健康診査

※対象の方には、8月末までに受診券が届くように郵送します。詳細は受診券をご確認ください。

※対象の方で在宅療養中、または、それに準ずる方(目安:要介護3以上)には、訪問による診査をします。訪問診査をご希望の方は、事前に☎042-368-5311に電話でご相談ください。

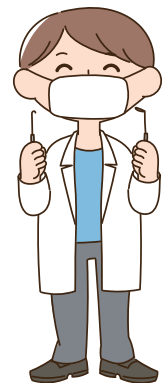
🦷成人歯科健康診査(口腔機能健診)

65歳以上の方は、むし歯や歯周病の診査項目のほかに、口腔機能の状況を診る項目があります。

生涯を通じてお口の健康の保持・増進を図ることで、口腔機能低下の気づき(オーラルフレイル対策)に繋がります。口腔機能の状況は、一般的な歯科健診では診ない項目になりますので、この機会に歯科健診を受けて、ご自分のお口の機能についても確認してみましょう。



歯科健診



歯科健診を定期的に受けていますか

「子どもの頃からむし歯になったことがないから、自分は大丈夫!」と歯科健診を受けていない人、意外といっているのではないのでしょうか。しかし、歯を失う原因の1位は歯周病、2位はむし歯です。それぞれ原因となる菌も、なり方も違います。そのため、むし歯になったことが無い人も歯周病にかかる可能性があります。ぜひ、この機会に歯科健診を受けて、お口の中を確認してみましょう。

食べる機能支援の取組

食べたり飲みこんだりすることが困難になる「えん下障害」は、高齢になると誰にでも起こり得るものですが、放っておくと、肺炎や窒息事故などにつながる危険があります。早めにご自身の症状に気づくことが大切です。気になる症状がある場合は、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局(薬剤師)やケアマネージャーなど身近な支援者に相談しましょう。

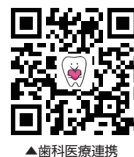
こんな症状、見逃していませんか?! 【食べる・飲み込む機能チェック11項目】

①お茶や水でむせる 	②食事中や食後しばらくして、よく咳をする 	③薬が飲みにくい 	④声が変わった 思った声が出せない 	⑤舌に白い苔のようなものがついている 	⑪発熱を繰り返す 
⑥体重が減った 	⑦唾液が口の中に溜まる (ヨダレが垂れる) 	⑧食べられないものが多くなった 	⑨飲み込むのに苦労する 	⑩固いものが噛みにくくなった 	

こんな症状があつたら、それは食べる・飲み込む(摂食・えん下)障害かもしれません。

【問合せ】食べる・飲み込む機能支援相談窓口(成人保健係) ☎042-368-6511

障害のある方などで、今まで自身で必要な歯科医療サービスを受けることができなかった方、または、在宅療養中で訪問歯科診療をご希望の方に、地域の歯科医療機関(かかりつけ歯科医)を紹介します。必要な場合は、訪問歯科診療のできる歯科医院も紹介します(目安:要介護3以上)。



▲歯科医療連携

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局をもちましょう！

■かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもつと、些細なことでも健康状態の変化等の相談がしやすく、「どうするとよいか」など適切な判断やアドバイスをしてもらえます。また、からだや口の状態をよく知っているので、病気の予防や早期発見、早期治療に繋がります。特に、大病院への受診など、判断に困った時に「どうすればよいか」を相談でき安心です。

■かかりつけ薬局をもつと、体質やアレルギー歴、薬の飲み合わせや重複の確認、薬が効いているか、副作用がないか等の継続的な管理や、残薬(手元に残っている薬)の調整もでき安心です。



めざせ1日350g!～野菜をしっかりと食べて健康づくり～

野菜は健康づくりや生活習慣病の予防のために欠かせません。新鮮で安全な府中産野菜をおいしく味わいましょう！

小松菜と厚揚げの白和え

エネルギー 127kcal たんぱく質 7.7g 脂質 8.7g
炭水化物 6.9g 食塩相当量 0.7g カルシウム 250mg



【材料 2人分】

厚揚げ…… 1/2枚(100g)
にんじん…………… 40g
小松菜…………… 100g
ひじき(乾)…………… 2g
★練りごま… 大さじ1/2
★砂糖…………… 小さじ1
★しょうゆ…………… 小さじ1
★味噌…………… 小さじ1/2



府中市特産品 「小松菜」

- ・冬が旬
(市では、押立町を中心に年間を通して栽培されています。)
- ・あくが少なく、下茹で不要
- ・カルシウムは、牛乳の約1.5倍



牛乳100ml
116mg

約1.5倍



小松菜100g
170mg

【作り方】

1. 厚揚げは熱湯で茹でて、荒くつぶす。
2. にんじんは千切りにし、ひじき(乾)は水で戻しておく。
3. 小松菜は茹で、水気を絞り、3cm長さに切る。(湯は残しておく)
4. 小松菜を茹でた湯で、2を茹で、水気を切る。
5. 混ぜ合わせた★に、1・3・4を加え、和える。

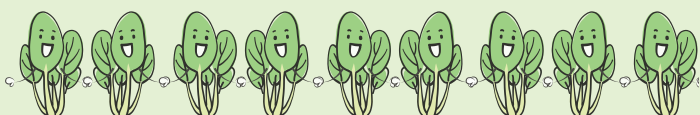


厚揚げを使うことで、水切り不要。
ひと手間省くことができます♪

食育推進リーダー パプリカが考案した府中産野菜を使った季節の野菜レシピを紹介しています。
日々の食事の中でご利用ください。



▲季節の野菜を使ったレシピ



元気いっぱいサポーター

市では、皆さまが自らの健康づくりを推進する「環」をひろげていくため、市と一丸になって健康づくりを推進する方々を「元気いっぱいサポーター」として登録いただいています。

「元気いっぱいサポーター」は、健康づくりに前向きに取組み、周りに伝え、
地域をつなげ、府中全体を元気にしてくれる方です。



個人やグループ等の活動の仕方は様々ですが、それぞれの方法で健康づくりを実践しています。
一緒に活動してみませんか。



▲元気いっぱいサポーター

[元気いっぱいサポーターの登録や活動についてはこちら♪](#)

元気いっぱいサポーター 自主グループの紹介♪

元気いっぱいサポーターには、健康づくりに関する情報提供や、健康づくりについて学ぶことのできる養成講座をご案内しています。養成講座を修了後は、「元気いっぱいサポーターリーダー」となり、個人活動だけでなく、自主グループとしても市と協働し、より積極的に活動しています。

ノルディックでつながる会

イベントの運営やウォーキングマップの更新等、ノルディックウォーキングを通して健康づくりを実践しています。



おはなしブーメラン

絵本の読み聞かせにより個人の健康保持増進を図るとともに、グループでの読み聞かせ活動を通して、社会的活動を実践しています。



食育推進リーダー パブリカ

健康を保持・増進するために必要なバランスのとれた食生活を自分(家族)や知人にとどまらず、地域に広めています。



健康応援ウォーキングマップNo.8『東京砂利鉄道跡コース』を新しく作成しました!!

市では、元気いっぱいサポーター自主グループ「ノルディックでつながる会」と協働して健康応援ウォーキングマップを作成しています。
※市内体育館や文化センター、保健センター等で配布しています。



▲健康応援ウォーキングマップ



史跡などを巡りながら自然を満喫できる市内8コース!



歴史が息づく。
未来が芽吹く。

市制施行70周年記念ウォーキングイベント

令和6年秋開催予定!!

詳細は、広報ふちゅうや市ホームページなどでお知らせします。

人間ドック受診費用助成制度

20歳以上

医療機関などで人間ドックを受診した場合、その一部を助成します。

- 1 対象** 受診日及び申請日現在の年齢が20歳以上の市民で、次の全てに該当する方
受診した人間ドックの検査項目に、市が指定する検査項目が同一の医療機関で全て含まれていること(検査項目一覧参照)／健康保険組合や団体・企業の助成(補助)制度、会員制度など、他の助成制度や割引サービスを利用せず、全額自己負担で受診していること／申請日において納期が到来している市税を完納していること
- 2 申請期間** 受診日の翌日から1年以内(助成は年度ごとに1回のみ)
- 3 助成金額** 上限10,000円(受診料の2分の1以内)
- 4 申請方法** 必要書類(人間ドック受診料助成金交付申請書、請求書兼支払金口座振替依頼書、領収書(原本)、受診結果表(原本)、申請者本人の確認書類)をご用意の上、保健センター3階の管理係窓口へ直接申請してください。



▲人間ドック受診費用
助成(申請書等)

助成を受けるために必要な検査項目一覧

区分	検査項目	区分	検査項目
内科診察	問診・診察	血液検査	赤血球数・ヘモグロビン(Hb・血色素)・ヘマトクリット(Ht) 尿酸(UA) AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP クレアチニン(Cre) 中性脂肪(TG)・HDLコレステロール・LDLコレステロール 空腹時血糖・グリコヘモグロビン(HbA1c)
身体計測	身長・体重測定		
循環器系検査	血圧・心電図		
呼吸器系検査	胸部X線検査	尿検査	尿糖・尿たん白・尿潜血
消化器系検査	上部消化管X線または胃内視鏡検査 便潜血	目の検査	視力・眼底または眼圧
超音波検査	腹部超音波検査	耳の検査	聴力

健康増進室利用のご案内

20歳以上

生活習慣病の予防と健康維持のための運動指導を行っています。

- 1 利用資格** 20歳以上で、自主的に健康づくりに取り組む方
- 2 料 金** 市民:1回450円、市内在勤:1回600円、市外:1回900円
- 3 その他** ご利用には、事前の登録が必要です。



▲健康増進室利用

骨髄移植ドナー支援制度

公益財団法人日本骨髄バンク(骨髄バンク)が実施する骨髄バンク事業において、骨髄・末梢血幹細胞の提供を行った方(ドナー)及びドナーが勤務する事業所に対して助成をします。

- 1 対象** **ドナー** 骨髄等の提供を行った日に府中市民で、骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄等の提供を完了し、これを証明する書類の交付を受けた方
事業所 骨髄等の提供日にドナーが勤務する国内の事業所(個人事業主・国・地方公共団体・独立行政法人を除く)で、骨髄等の提供に伴う休業補償制度のない事業者
- 2 申請期間** 骨髄等の提供が完了した日から90日以内
- 3 助成金額** **ドナー** 1日につき2万円(7日を上限)
事業所 1日につき1万円(7日を上限)
- 4 申請方法** 必要書類(骨髄等の提供に係る助成金交付申請書、請求書兼支払金口座振替依頼書、骨髄バンクが発行する骨髄等の提供が完了したことを証明する書類(原本)、申請者本人の確認書類、提供日にドナーとの雇用関係を証明する書類(事業所のみ)、骨髄等の提供に伴う休業補償制度がないことがわかる書類(事業所のみ))をご用意の上、保健センター3階の管理係窓口へ直接申請してください。



▲骨髄移植ドナー
(申請書等)

こころのSOSに気づきましょう



■ストレスのサインに気づく

ストレスは集中力とやる気を高める効果があります。しかし、強いストレスがかかると、こころやからだの調子が悪くなることがあります。小さなストレスでも、複数のストレスが重なると注意が必要です。自分のストレスに早めに気づくことで、より効果的に対処することができます。

■ストレスと上手につきあう

わけもなくイライラする時やこころが疲れた時、自分に合ったセルフケアを行うことで、ストレスやつらさを軽くすることができます。家族や友人に気持ちを話す、相談窓口相談するなど、早めの対処が大切です。府中市でもからだやこころの相談を受け付けています。ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。



【問合せ先】こころの健康に関する相談(保健相談室)

☎042-368-6511 受付:月～金曜日(祝日除く)8:30～17:00



こころの健康▶

あなたの健(検)診予定をメモして確認しましょう。

今年度、受けたい健(検)診、申込みした日にち、受診予定日を書いて、忘れずに受診しましょう。

		1人目:なまえ			2人目:なまえ		
		受けたい 健(検)診	申込みした 日にち	受診予定日	受けたい 健(検)診	申込みした 日にち	受診予定日
がん検診	胃がん バリウム(1年に1回) 内視鏡(2年に1回)						
	肺がん						
	大腸がん						
	乳がん(2年に1回)						
	子宮頸がん(2年に1回)						
健康診査	若年層健康診査 特定・成人健康診査 後期高齢者医療健康診査		×(申込不要) ×(申込不要)			×(申込不要) ×(申込不要)	
	成人歯科健康診査		×(申込不要)			×(申込不要)	

健康維持のポイント！

- ☐ 朝食を抜かずに、3食しっかり食べよう！
- ☐ 規則正しい生活をして質の良い睡眠を取り入れよう！
- ☐ 10分多く体を動かそう！
- ☐ がん検診やからだの健診、歯科健診などは定期的に受けよう！
- ☐ 健康手帳を活用しよう！



～ご自身の健康管理に～

健康管理・健診スケジュール管理に「健康手帳」をご活用ください。
厚生労働省ホームページからダウンロードできます。



健康手帳

府中市福祉保健部健康推進課

〒183-0055 府中市府中町2-25 保健センター

電話042-368-5311(代)

令和6年4月発行