

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、市民の皆さん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

### ●福祉保健部健康推進課 管理係 (1階)

電話 042-368-5311 / Fax 042-334-5535

- ・人間ドック受診料助成の申請、健康増進室の利用申込み
- ・骨髄移植ドナー助成の申請
- ・飼い犬の登録、狂犬病予防注射済票の交付

### ●福祉保健部健康推進課 成人保健係 (3階)

電話 042-368-6511 / Fax 042-334-5549

- ・各種健(検)診の申込み
- ・健康についての情報案内、各種相談
- ・かかりつけ歯科医紹介(歯科医療連携推進事業)の申請

### ○子ども家庭部子ども家庭支援課 母子保健係 (3階)

「子育て世代包括支援センター」

電話 042-368-5333 / Fax 042-334-5539

子ども家庭支援センター「たち」と連携し、妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援を行います。

- ・母子健康手帳の発行・再発行、予防接種予診票発行
- ・妊婦健康診査受診票の発行・再発行、養育医療の申請
- ・妊婦健康診査費用の助成の申請(里帰り等)



ご不明な点がある方、  
府中市に転入された方は、  
担当係にお問合せください。

### 母子健康手帳の交付 (3階母子保健係)

保健センター窓口での交付となります。面談後、母子健康手帳と妊婦健康診査受診票等をお渡します(祝日、年末年始を除く)。

月～金曜日 午前8時半～午後5時  
第2・4土曜日 午前8時半～正午



「がん検診・成人歯科健診  
申込用紙」在中!

切手を貼るだけでOK!  
ぜひ、お申込みください。

## 休日・夜間診療

管理係 ☎042-368-5311

診療科目	休日診療 (日曜日・祝日・年末年始)		夜間診療 (毎日)
	午前	午後	夜間
内科・小児科	9:00～ 11:30	13:00～ 16:00	19:30～ 22:00
歯科	9:30～ 12:00	13:00～ 16:30	—

- ・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・子ども医療証などを忘れずにお持ちください。
- ・治癒証明書等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、

24時間東京都医療機関案内サービス「ひまわり」  
☎03-5272-0303



▲ひまわりQRコード



### 【交通案内】

- ・京王線府中駅北口より 徒歩8分
  - ・ちゅうバス「多磨町ルート」  
多磨町行き「中央文化センター」下車すぐ  
府中駅行き「ルミエール府中」下車 徒歩1分
- ※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。

無関心なんて、  
もったいない

今すぐできる、健康づくり!!

健康づくりは幅が広い!

まずは気軽に!

- 健康講座に参加する(3ページ)
- 健康相談を活用する(3ページ)
- 健康情報を知る
  - ・歯の健康情報(4ページ)
  - ・食生活改善ヒント(5ページ)  
(早寝・早起き・朝ごはん)

健康であるために

●元気体重を維持する

身長(m) × 身長(m) × BMI = 元気体重(kg)<sup>※注</sup>

×  × 22 =

ご自身の身長から  
計算してみよう!

●ライフステージ(年代)に応じて

健(検)診を受ける

- かかりつけ(主治医・歯科医・薬剤師)をもつ
- こころの健康を意識する(不調に気づいたら、早めに対応)
- 季節に応じた健康管理(11ページ)

<ポイント>

健(検)診は、健康なときから定期的に!

※注 元気体重とは、BMI(肥満指数)が22になる体重です。  
病気にかかりにくい健康維持の目標にしましょう。

おとなの健康情報

成人保健係 ☎042-368-6511

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、2020年3月31日現在の年齢です。

健(検)診名		18・19歳	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	
からだの 健(検)診	若年層健康診査	18～39歳							
	特定健康診査				40～74歳 府中市国民健康保険加入者(対象者には6月下旬受診券郵送)				
	後期高齢者医療 健康診査							75歳以上 (対象者には6月下旬受診券郵送)	
	成人健康診査				40歳以上 生活保護受給者、中国残留邦人等(対象者には6月下旬受診券郵送)				
	成人歯科健康診査	18歳以上(40・50・60・70歳になる方には8月下旬受診券郵送)							
	肝炎ウィルス検査				40歳以上 過去に検査を受けたことがない方				
がん検診 (詳細は6ページへ)	胃がん				40歳以上 1年に1回				
	大腸がん				40歳以上 1年に1回				
	肺がん				40歳以上 1年に1回				
	乳がん				40歳以上の女性 2年に1回				
	子宮頸がん		20歳以上の女性 2年に1回(21～39歳の奇数年齢の方には5月中旬受診券郵送)						
	喉頭がん					50～70歳 1年に1回			
	前立腺がん					50・55・60・65・70歳の男性 1年に1回			
おとなの 予防接種	高齢者用肺炎球菌						65・70・75・80・85・90・95・100歳の接種歴がない方 (対象者には平成31年3月下旬接種券郵送)		
	高齢者インフルエンザ						65歳以上		
	風しん			39～56歳の男性					

## ■健(検)診・予防接種スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
若年層健康診査	★広報 4月頃 申込期間：4/11～5/21			← 実施期間 →			申込制 申込方法：往復はがき					
特定健康診査			★ 広報 6月頃	← 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月末)	← 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 →								
成人歯科健康診査 (詳細は4ページへ)			★ 広報 6月頃 申込期間：4/16～7/19		受診券郵送 (8月末)	← 実施期間 →		申込制 申込方法：電子申請ほか				
肝炎ウイルス検査 ※過去に受けたことのない方			← 実施期間 →					申込制 申込方法：電話				
高齢者用肺炎球菌 ワクチン予防接種 ※過去に受けたことのない方	★ 広報 4月頃	対象者に接種券郵送(平成31年3月末)										
高齢者インフルエンザ 予防接種							★ 広報 10月頃	← 実施期間 → 期間内に市内協力医療機関で予約				
風しん抗体検査・予防接種	詳細は、広報ふちゅう・市ホームページなどでお知らせします。											

## ■健康講座・相談

講座名	内 容 ※詳細は、広報ふちゅうなどでお知らせします	
健康講座	からだ★スキャン	内臓脂肪測定と運動指導員による自宅で行える簡単な運動の紹介
	ノルディックウォーキング	ノルディックポールを使ったウォーキングほか
	食生活応援講座	府中産野菜を使った健康づくりのための調理実習ほか
	各種講演会	専門家による健康講座
おとなの健康相談	保健相談室	身体とこころの健康に関する相談 担当：保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士 月～金(祝日除く)8時半～17時 電話・面接 ※面接相談は予約制
	歯と口の健康相談	歯や歯肉、口の健康に関する相談 担当：歯科医師・歯科衛生士 年10回予約制

### 😊 元気いっぱいサポーター 😊

市では、全市民が自らの健康づくりを推進する「わ」を広げていくため、市と一丸となって健康づくりを推進する方に「元気いっぱいサポーター」として登録していただいています。

「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。

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へ▶



▲サポーター QR コード

### ～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。

※厚生労働省のホームページからダウンロードできます。



▲健康手帳 QR コード

成人歯科健康診査

申込制 / 無料

- 1 対象 18歳以上の市民 (平成14年3月31日以前生まれの市民)  
※今年度、40・50・60・70歳になる方には、受診券を送付(8月末)します。申込み不要です。
- 2 健診期間 9月1日(日)～10月31日(木)
- 3 健診場所 市内協力歯科医療機関 (医療機関一覧は、受診券に同封します。)
- 4 内容 歯・歯肉・入れ歯・お口の清掃状況の診査、咀嚼力判定ほか
- 5 申込方法 **申込期間 4月16日(火)～7月19日(金) (当日消印有効)** に

下記①～③のいずれかの方法でお申込みください。

※がん検診の申込期間とは異なりますので、ご注意ください。  
※受診券は住民票の住所にお送りします。住民票の住所でお申込みください。

らくらく♪  
おすすめ!

申込用紙で、がん検診と  
一緒に申込み♪

① 東京都電子申請サービス  
(パソコンでもスマホでも可)

<http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/navi/govTop.do?govCode=13206>



■受付完了メールが必ず届きます。届かない場合は、受付が完了していませんのでご注意ください。

② はがき申込み

同封の『申込用紙』もしくは通常はがき(1人1枚)に必要な事項(氏名(フリガナ)・生年月日・性別・住所・電話番号・成人歯科健診希望)を記入し投函  
7月19日(金)消印有効

< 送付先 >  
〒183-0055  
府中市府中町2-25  
保健センター成人保健係行



③ 窓口申込み

保健センター3階  
成人保健係窓口で申込み  
(※窓口には申込用紙がありますので、通常はがきは不要です。)



6 その他 訪問による成人歯科健康診査も可能です。(申込み前にご相談ください。)

かかりつけ歯科医の紹介

申込制

在宅療養者、障害のある方などで、今まで身近に必要な歯科医療サービスを受けることができない方、また食べる機能に心配のある方に地域の歯科医院を紹介します。

※必要な方には、訪問歯科診療を行う歯科医院を紹介します。



成人歯科健康診査を  
訪問でお受けになりたい方

< 対象 >  
18歳以上の市民で、  
障害等により、在宅で療養中の方、  
あるいは、それに準じる方  
(介護度の目安は、要介護3以上)

< 申請方法 >  
電話で成人保健係(042-368-6511)へ  
※通常の申込みは不要です。

# 食べる機能支援の取組

加齢や病気などで、食べたり飲み込んだりすることが困難になることがあります。場合によっては、肺炎や窒息事故につながります。市では、安全に安心しておいしく食事できるように、支援体制を整備しています。主治医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局などが連携し、市民の皆さまが「安全に安心して食べる」ことを支援します！

まずは、ご自身の症状に気づくことが大切です!!  
 気になることがあったら、身近な支援者に相談してみましょう。

## こんな症状はありませんか？

### 【食べる機能項目チェック】

- お茶や食事でもせる
- よく咳をする
- 薬が飲みにくい
- 声が変わった(ガラガラ声や思った声が出せない)
- 舌に白い苔のようなものがついている
- 体重が減った
- 唾液が口の中にたまる(ヨダレが垂れる)
- 食べられないものが多くなった
- 飲み込むのに苦労する
- 固いものが噛みにくくなった
- 発熱を繰り返す

このような症状があったら、それは



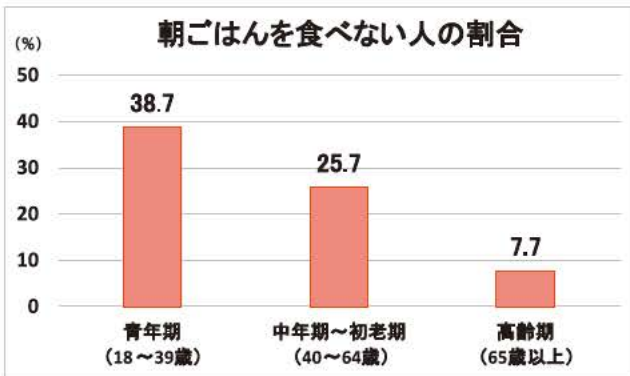
**食べる・飲み込む(摂食・えん下)障害** かもしれません。

【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

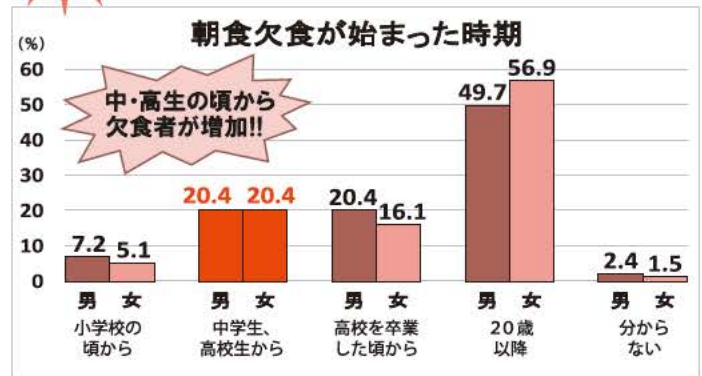


## 食生活改善ヒント

### 早寝 早起き **朝ごはん**



「健康と安全・安心な暮らし」に関する市民アンケート調査(平成 28 年 2 月)



「農林水産省食育に関する意識調査」(平成 28 年 11 月)

### なぜ、朝ごはんを食べないといけないの？

朝ごはんを食べないと体温が上がらず、脳もエネルギー不足になり、集中力や記憶力が低下して、仕事や勉強がはかどりません。

さらに最近の研究では、生活習慣病のリスクを高めることもわかっています。夜型の生活や夜遅い食事などで、人間が本来もつ「体内リズム」が乱れると、朝ごはんが食べられなくなることもあります。

基本の生活習慣「早寝 早起き 朝ごはん」を実践していきましょう!!



▲朝食を食べよう QRコード

# 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、誰でもなりうる身近な病気です。

早期のがんは、そのほとんどが治ります。がんから命を守るためには、無症状のうちに、科学的方法によって死亡率減少効果が認められたがん検診(科学的根拠に基づくがん検診＝胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん検診)を受けることが大切です。検査方法、対象年齢、受診間隔について国の指針にまとめられています。市の検診は、国の指針に基づいて実施しています。

＊ ＊ がん検診のメリットとデメリット ＊ ＊ 参考：国立がん研究センター がん情報サービス

## がん検診のメリット

- ① 早期発見、早期治療により命を守ります。早期のがんはそのほとんどが治り、軽い治療ですみます。
- ② がん以外の病気も見つかり、早期治療につながる可能性があります。

## がん検診のデメリット

- ① がん検診では 100%がんを発見できるわけではありません。がんの種類や形、できた場所によって見つかりにくい場合があり、ある程度の見落としは、どのような検診でも起きてしまいます。
- ② どのような検査にも偶発症（医療行為に伴って予期せずおこる合併症）の可能性はあります。その頻度は検査方法によって異なります。

## がん検診の疑問にお答えします

### 1 気になる症状があるのですが、市の検診を申し込んで良いですか？

がん検診の**対象外**です。気になる症状（自覚症状）がある方、経過観察中や治療中の方は、がん検診ではなく医療機関で診察を受けましょう。



### 2 会場による内容（精度）の違いはありますか？

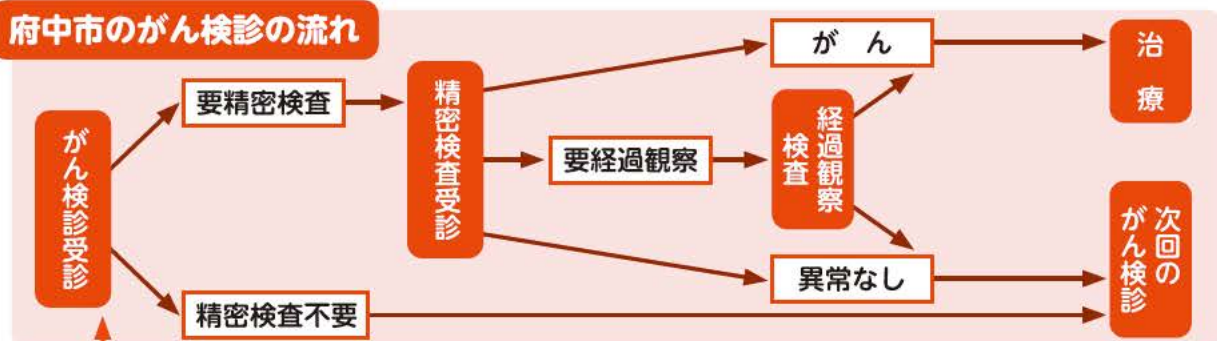
市のがん検診（胃、大腸、肺、乳、子宮頸がん）は、科学的根拠に基づいた「がんの死亡率減少に有意性がある」とわかっている方法で実施していますので、会場による内容（精度）の違いはありません。

### 3 がん検診にかかる時間はどの位ですか？

いずれの検診も概ね1～2時間程度かかります。

## 受診後の流れ

### 府中市のがん検診の流れ



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、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。

# 市で行っているがん検診




～どんな検診を受けられるか、確認してみましょう！～

【問合せ】成人保健係 ☎042-368-6511

ご自身に必要な検診を毎年の予定に組み込み定期的に受診しましょう。

国の指針の受診間隔は、胃・大腸・肺がん検診は1年に1回、乳・子宮頸がん検診は2年に1回です。

個人負担額 1検診500円

検診名 (受診間隔)	内容	対象	下記の条件に該当の場合、各検診が受けられませんので、ご注意ください。
胃がん検診 (1年に1回) 	胃部X線検査 (バリウム造影)	40歳以上 (S55年3月31日 以前生まれの方)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。 ※ 初めての方でアレルギー(薬・金属・食品など)がある方は事前に要相談</li> <li>・過去2か月以内に大腸ポリープを切除した。</li> <li>・過去1年以内にお腹の手術や整形外科などの手術をした。</li> <li>・腸閉塞を1年以内に起こした、腸閉塞を繰り返す、腸閉塞の手術をした。</li> <li>・腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている。</li> <li>・過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞等の病気を発症している。</li> <li>・便秘症(検診当日、すでに3日以上排便がないなど)である。</li> <li>・検診当日収縮期血圧180mmHg以上、または拡張期血圧110mmHg以上</li> <li>・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。</li> </ul>
大腸がん検診 (1年に1回)	便潜血検査 (2日法) 		8ページをご確認ください。
肺がん検診 (1年に1回)	胸部X線検査 		8ページをご確認ください。 <b>【喀痰細胞診検査】</b> 50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方に追加実施されます。
乳がん検診 (2年に1回) 	マンモグラフィ検査	40歳以上 (S55年3月31日 以前生まれの女性)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳房内に人工物が入っている方</li> <li>・豊胸術、水頭症シャント術を受けた方</li> <li>・心臓にペースメーカーを装着している方</li> <li>・10分程度まっすぐ立てない方</li> <li>・授乳中、または卒乳後半年未満の方</li> </ul> ※過去に乳房の手術をした方は個別で受診することをお勧めします。
子宮頸がん検診 (2年に1回)	視診、内診 子宮頸部細胞診	20歳以上 (H12年3月31日 以前生まれの女性)	8ページをご確認ください。

個人負担額 1検診1000円

検診名	内容	会場	※詳しくは、広報ふちゅうをご覧ください
喉頭がん検診	間接喉頭鏡、 喉頭ファイバースコープ検査	市内協力医療機関	対象は、50～70歳で 声がれやせきなどが長く続いている もしくは、のどに異常を感じる方 ※広報ふちゅう掲載予定 9月頃
前立腺がん検診 (PSA検査)	血液検査 (PSA検査)	市内協力医療機関	対象は、50・55・60・65・70歳の男性 【次の条件に該当する方は対象外】 ・前立腺の疾患で治療中 ・3か月以内に男性型脱毛症でフィナステリド(プロペシア)を内服している方 ※広報ふちゅう掲載予定 11月頃

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条例等及び委託契約に基づき、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、お申込みください。

# がん検診の「申込み」から「受診」までの流れ



## ❖❖ はじめに確認しましょう ❖❖

次に該当する方は、市のがん検診を受けられません。

- 他に検診を受ける機会がある。**  
・勤務先や加入している医療保険で、検診を受ける機会のある方は、そちらを優先してご利用ください。実施状況は勤務先や保険証に記載されている保険組合等にご確認ください。
- 自覚症状がある。**  
・検診は自覚症状がない方が対象です。症状がある方は、医療機関を受診しましょう。
- 検診する箇所が治療中または経過観察中である。**  
・病気の種別を問わず、治療中または経過観察中の方は検診の対象にはなりません。
- 妊娠中または妊娠の可能性のある方は、大腸がん検診以外の検診は受けられません。**
- ※ ほかに、受診できない条件がある検診があります。詳しくは7ページまたは市ホームページをご覧ください。

胃：食道・胃・十二指腸  
 大腸：腸  
 肺：肺がん（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。）  
 乳：乳房、胸部外傷  
 子宮：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み可）

## ① 受たい検診を選ぶ

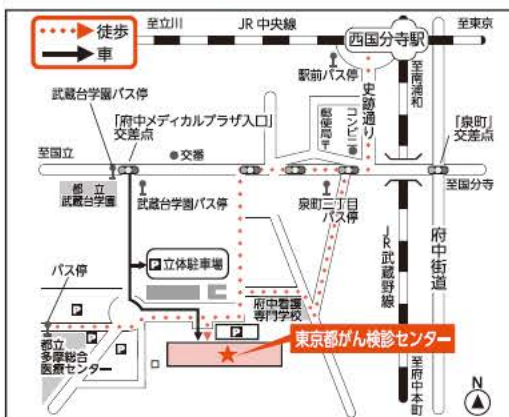
### [1] 受たい検診の種類を選びましょう

7ページの中から、受たい検診を選びます。検診により受診間隔が異なりますのでご注意ください。  
 （喉頭がん、前立腺がんを除く）

### [2] 受け方（受ける場所や時期（前期または後期））を選びましょう

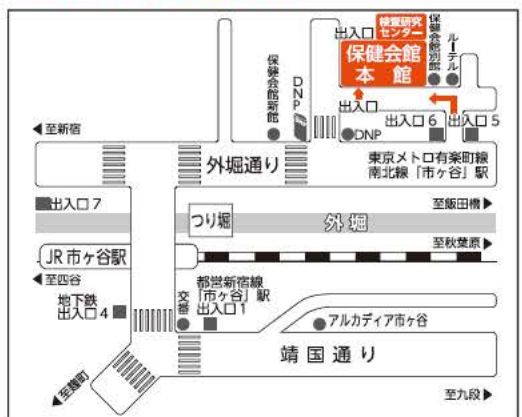
検診の種類	[検診場所]	実施日時	検診実施月								おおよその検診日数	
			前期	後期	6月	7月	8月	9月	10月	11月		12月
単独の検診	胃	[東京都がん検診センター ※1]	月～金：午前	○	○	○	○	○	○	○	○	90日
	大腸	[保健センター 1ページ]	月～土：午前・午後	○	○	—	○	○	○	○	○	70日
	肺	[東京都がん検診センター ※1]	月～金：午前	○	○	—	○	○	○	○	—	30日
	乳	[東京都がん検診センター ※1]	月～金：午前	○	○	○	○	○	○	○	○	80日
	子宮頸	[市内協力医療機関]	各医療機関診療時間内	○	○	○	○	○	○	○	○	—
セット検診	胃・肺 セット	[保健センター 1ページ]	月～土：午前	○	○	—	○	○	○	○	○	20日
	胃・大腸・肺 セット	[東京都予防医学協会 ※2]	月～土：午前	○	○	○	○	○	○	○	○	70日 (各日若干名)

※1 東京都がん検診センター



[最寄駅：西国分寺駅] 府中市武蔵台2-9-2

※2 東京都予防医学協会



[最寄駅：市ヶ谷駅] 新宿区市谷砂土原町1-2

検診場所



## ② 検診の申込みをする

### [1] 申込期間を確認しましょう

	検診実施月	申込期間	当日消印有効・先着順
前期	6月～9月	4月16日(火)～6月21日(金)	
後期	10月～1月	8月1日(木)～10月21日(月)	

申込期間外の受付はできません

### [2] 申込用紙(添付はがき)に記入し、投函

『2019年度(平成31年度)がん検診・成人歯科健診 申込用紙』に必要事項をご記入ください。  
※通常はがきで申込みも可能ですが、必要事項に漏れがあった場合、受け付けできませんのでご注意ください。なお、住民票の住所でお申込みください。

《必要事項》氏名(フリガナ)・生年月日・性別・住所・電話番号・希望する検診名  
《送付先》〒183-0055 府中市府中町2-25 保健センター 成人保健係 行



▲健康応援ガイド  
QRコード

### ✦ 申込み前にご確認ください ✦

#### 子宮頸がん検診 [検診場所 市内協力医療機関]

今年度、21・23・25・27・29・31・33・35・37・39歳になる女性には受診券を送付(5月中旬)します。  
検診の申込みは不要です。

#### 乳がん・大腸がんのセット検診 [検診場所 保健センター]

今年度、41・43・45・47・49・51・53・55・57・59歳になる女性が受診できます。  
対象の方には受診案内を送付(4月)します。  
東京都がん検診センターでの乳がん検診をご希望の方は②～④の手順でお申込みください。

## ③ 申込みから《2～3週間後》

ご自宅に「申込み受付完了はがき」が届きます(定員に達し受け付けできない場合もお知らせします。)

子宮頸がん検診は 申込みの翌月中旬に受診券が届きます。受診券に記載の市内協力医療機関に直接予約して受診してください。

## ④ 検診予定日の《2週間前》

検診予定日の2週間前までに「検診のお知らせ(日時案内)」が届きます。  
検診日時の都合が悪い場合は、電話で変更できますので早めにご連絡ください。  
【問合せ】保健センター成人保健係 ☎ 042-368-6511

「検診のお知らせ」の  
日時に受診

### ✦ 共通の注意事項 ✦

- ◇ 申込受付は **先着順** です。
- ◇ 検診月日や曜日の指定はできません。
- ◇ セット検診で申込みした検診を、単独で申し込むことはできません。  
(例：胃・肺セット検診と、単独の胃がん検診の両方の申込みはできません。)
- ◇ 申込期間内であっても定員に達した場合は、受付を終了することがあります。
- ◇ セット検診に申込みしても定員に達した場合は、単独の検診をご案内します。

# 申込用紙の書き方



## ① 個人情報の記入例

フリガナ	フチュウ ハナコ	性別	男
氏名	府中 花子		女
住所	府中市 府中町●一▲ 府中マンション●●●●		
電話番号	※日中連絡可能な番号をご記入ください。 090-1234-5678	生年月日	T・S・H ▲年 ▲月 ▲日

## ② 健(検)診の記入例

**例 1** 腸のポリープの治療中だから、大腸がん検診は受けられないけれど、ほかのものは全部受けたい。  
2年前に禁煙したが、それまでは40年間、毎日15本吸っていた。(男性・55歳)  
→胃・肺それぞれの単独の検診と成人歯科健診を申込み。(喫煙指数 15本×40年=600)

希望する健(検)診に○印をご記入ください

がん検診 ★の検診会場は、市外です。		成人歯科健診
①単独の検診 【複数選択可】	胃	<input type="radio"/>
	大腸	<input type="radio"/>
	肺	<input type="radio"/>
②女性の検診 【2年に1回の検診です】	乳	<input type="radio"/>
	子宮頸	<input type="radio"/>
③セット検診 【①の単独検診には○をしないでください】	胃・肺セット	肺がん検診希望の50歳以上の方 (昭和45年3月31日以前生まれ) 1日の喫煙本数×喫煙年数が <input checked="" type="checkbox"/> 600以上 → 喀痰検査の対象です <input type="checkbox"/> 599以下
	胃・肺セット+大腸(別日)	
	胃・大腸・肺セット★	

※申込締切…7月19日(当日消印有効)  
※訪問歯科診査については、申込み前にお問い合わせください。

**例 2** 1日で3つ受けられるのはお得!セット検診を受けたい。昨年度子宮頸がん検診は受けたから、今年度は乳がん検診を受けたい。喫煙歴なし。(女性・60歳)  
→胃・大腸・肺セット検診と乳がん検診を申込み。(喫煙指数 0)

希望する健(検)診に○印をご記入ください

がん検診 ★の検診会場は、市外です。		成人歯科健診
①単独の検診 【複数選択可】	胃	<input type="radio"/>
	大腸	<input type="radio"/>
	肺	<input type="radio"/>
②女性の検診 【2年に1回の検診です】	乳	<input type="radio"/>
	子宮頸	<input type="radio"/>
③セット検診 【①の単独検診には○をしないでください】	胃・肺セット	肺がん検診希望の50歳以上の方 (昭和45年3月31日以前生まれ) 1日の喫煙本数×喫煙年数が <input type="checkbox"/> 600以上 → 喀痰検査の対象です <input checked="" type="checkbox"/> 599以下
	胃・肺セット+大腸(別日)	
	胃・大腸・肺セット★	

※申込締切…7月19日(当日消印有効)  
※訪問歯科診査については、申込み前にお問い合わせください。

※申込方法などの詳細は、広報ふちゅう・市ホームページをご覧ください。

妊婦の健康診査	母と子の講座	母子の相談
妊婦健康診査	はじめてのパパママ学級(母親向け)	子育て相談室
妊婦歯科健康診査	はじめてのパパママ学級(両親向け)	助産師相談
<b>訪 問</b>	親と子の歯みがき教室	発達に関する相談
妊産婦訪問	離乳食教室ステップ1~4	
こんにちは赤ちゃん訪問		
乳幼児家庭訪問		



子どもの健康診査	子どもの定期予防接種	
3~4か月児健康診査	ヒブワクチン	水痘
6~7か月児健康診査	小児用肺炎球菌ワクチン	MR(麻しん・風しん) 1期
9~10か月児健康診査	B型肝炎ワクチン	MR(麻しん・風しん) 2期
はじめての歯科健診	BCG	日本脳炎1期
1歳6か月児健康診査	4種混合(DPT-IPV)	日本脳炎2期
幼児歯科健診	不活化ポリオ	HPV ワクチン
3歳児健康診査	DT(ジフテリア・破傷風)	

**「府中予防接種ナビ“ちっくん”**

でスケジュール管理ができます。  
URL:<http://fuchu.city-hc.jp/>  
日本語・英語・  
中国語・韓国語等  
で利用ができます。



▲ちっくんQRコード

**季節に応じた健康管理**

成人保健係 ☎042-368-6511

**春・夏**

**熱中症に注意!!**

真夏だけではなく、春の暑い日や梅雨時期も注意が必要です。特に、子どもと高齢者は熱中症になりやすいためより意識して予防しましょう。

**正しい予防法**

**■屋外■**

- 帽子や通気性の良い衣服を着用し、冷却グッズを利用するなどの工夫をしましょう。
- なるべく日陰を利用しましょう。
- こまめに休憩と水分補給を心がけましょう。
- 高温多湿な環境で長時間の作業・運動は避けましょう。

**■室内■**

- 風通しを良くしましょう。
- のどが渇いていなくても、水や麦茶等で水分補給をしましょう。
- こまめに室温を測りましょう。
- 適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。



**秋・冬**

**感染症が流行しやすい!!**

ウイルスや細菌は低温・低湿度の環境を好みます。また、空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、より遠くまで飛ぶようになります。そのため、秋から冬は感染症が流行する季節です。予防のポイントを確認して未然に防ぎましょう。

**◆インフルエンザ◆**

- 外出後など、こまめに手洗いをしましょう。
- 適度な湿度を保ちましょう。
- バランスのよい食事をとりましょう。
- 人ごみを避け、外出時はマスクを着用しましょう。
- 予防接種を受けましょう。

**◆ノロウイルス◆**

- 外出後やトイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。
- 嘔吐や下痢などの症状がある方は、食品を取り扱う作業をしないようにしましょう。
- 嘔吐物や糞便の処理には、使い捨てのマスクや手袋を着用しましょう。使ったものや、嘔吐物が付いたものは洗浄・消毒しましょう。



健康増進室の利用

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。

- ◆利用資格 20歳以上の方で元気いっぱいサポーターの登録者など、自主的に健康づくりに取り組んでいる方
- ◆料 金 市民の方：1回450円、市内在勤の方：1回600円  
市外の方：1回900円
- ◆そ の 他 ご利用に当たっては、事前の登録が必要です。



人間ドック受診料の一部助成

全額自己負担で受診した人間ドックで、市が指定する検査項目がすべて含まれているものについて助成します。

- ◆対 象 20歳以上の市民
- ◆申請期間 受診日の翌日から1年以内（申請は年度ごとに1回のみ）
- ◆助成金額 上限10,000円（受診料の2分の1以内）  
（例：自己負担額25,000円の場合は助成金額10,000円、  
自己負担額12,000円の場合は助成金額6,000円）
- ◆申 込 み 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）、  
受診結果表などの必要書類をご用意の上、保健センター1階 管理係に申請してください。  
※必要書類・検査項目は、市ホームページで確認できます。また、申請書などはダウンロードできます。



◀人間ドックQRコード

府中市メール配信サービス

電子メールを受信できる携帯電話、スマートフォン、パソコンをお持ちの方に、防災・防犯・不審者情報、気象・地震情報、子育て支援・健康情報などをメールで配信しています。

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

t-fuchu@sg-m.jpに内容を入力せずに電子メールを送信し、市から送信される登録先などを記載した電子メールで利用規約を確認後、必要事項を入力し登録



▲登録用QRコード

広報ふちゅうの希望配布

市では、新聞折込みのほか、希望する方に戸別で広報ふちゅうの配布を行っています。また、市の施設や市内鉄道駅のほか、市内コンビニエンスストア(ファミリーマート・セブン-イレブン)各店でも配布しています。

- ◆対 象 市民
- ◆申込み 電話、またはFAX(042-361-8288)に住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入して広報課へ/電子メールkouho01@city.fuchu.tokyo.jp 可
- 【問合せ】 広報課広報担当☎042-335-4019

史跡・自然を巡る7つのコースで健康応援!  
健康応援ウォーキングマップを配布しています

健康応援ウォーキングマップ編  
日吉体育館コース  
～府中の歴史を感じよう～

コース	距離	歩数	時間	消費カロリー
メインコース (往復)	4.9km	7000歩	76分	222kcal
ショートコース (往復)	3.0km	4200歩	45分	135kcal

健康応援ウォーキングマップ  
配布場所

- 保健センター
- 郷土の森総合体育館
- 各地域体育館
- 各文化センター
- 男女共同参画センター



▲ウォーキングマップQRコード

※市のホームページからもダウンロードできます。

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042-368-6511  
平成31(2019)年4月発行