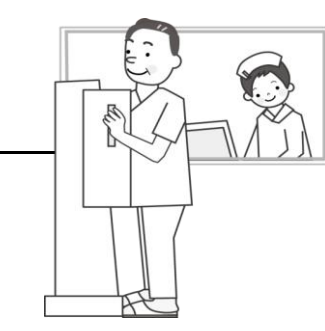


平成31年度（2019年度） 小金井市「成人保健」事業のご案内

※実施予定日・市報掲載日は変更することがあります。

検(健)診名	検診方法	対象者	費用	検診場所	実施予定日	市報	申込方法	その他	
がん検診	胃がん検診	胃部X線検査	平成32年(2020年)3月31日現在、35歳以上の方	1,000円 生保：無料	市内公共施設 (検診車等で実施)	6月1日から6月8日 (2日を除く)	3月15日号	以下の方は胃がん検診を受診できません。 ○前回の検診からおよそ1年経っていない方 ○過去1年以内に開腹手術をした方 ○現在腹部を治療中の方 ○腸閉塞の既往がある方 ○妊娠中または妊娠の可能性のある方 ○誤嚥しやすい方 ○自力で立つ、撮影台の手すりを掴むことが困難な方 ○検査中指示に従い、動くことが困難な方 ○バリウムアレルギーの方	
	肺がん検診	胸部X線検査 及び 一定の要件に該当する方のみ 喀痰検査	平成32年(2020年)3月31日現在、40歳以上の方	胸部X線500円 喀痰500円 生保：無料		9月25日から10月11日 (9月29日、10月6日除く)	勸奨対象者のみ		
	大腸がん検診(集団)	免疫学的便潜血検査 (二日法)	平成32年(2020年)3月31日現在、40歳以上の方	500円 生保：無料		2月17日から3月7日 (2月23日、24日、3月1日除く)	12月1日号 再勸奨対象者		
	大腸がん検診(個別)	免疫学的便潜血検査 (二日法)	平成32年(2020年)3月31日現在、40歳以上の方	500円 生保：無料	契約医療機関	6月15日から11月30日	6月1日号		直接、契約医療機関で受診 (市への申込は不要)
	子宮がん検診	頸部細胞診 必要に応じ体部細胞診	平成32年(2020年)3月31日現在、20歳以上の女性で、平成30年4月以降未受診の方 (2年度に1回の受診)	1,000円 生保：無料	契約医療機関	6月1日から9月30日 10月1日から12月28日 1月4日から3月14日	4月1日号 8月1日号 11月1日号		がん検診の受け方 【方法1】 市報を見て、郵送で申込み→市から案内が届く→受診→結果が出る 【方法2】 市への申込不要の検診は、市報に詳しいお知らせが出る→直接医療機関に予約→受診→結果が出る 【方法3】 一定の年齢の方へ、市から自宅へ案内が届く→案内の内容により①市へ申し込む or ②直接医療機関に予約→(①の場合：市から案内が届く)→受診→結果が出る 要精密検査となった場合は、必ず検査を受けましょう！
	乳がん検診	マンモグラフィ検査	平成32年(2020年)3月31日現在、40歳以上の女性で、平成30年4月以降未受診の方 (2年度に1回の受診)	2,000円 生保：無料	保健センター (検診車で実施)	5月20日から25日 8月27日から31日 11月12日から16日 2月19日から22日	3月15日号 6月15日号 9月1日号 12月1日号		
				桜町病院 (火曜・水曜・金曜のいずれも午後)	7月2日から9月27日 10月1日から12月20日	5月1日号 8月1日号			
				小金井つるかめクリニック (月～土の午前、火・金・土の午後)	1月7日から3月31日 7月1日から9月30日 10月1日から12月28日 1月4日から3月31日	11月1日号 5月1日号 8月1日号 11月1日号			
				東小金井さくらクリニック (月～金) (※水曜午後を除く)	7月1日から9月30日 10月1日から12月27日 1月8日から3月31日	5月1日号 8月1日号 11月1日号			
集団健康診査	特定健診と同内容	平成32年(2020年)3月31日現在で以下に該当する方 ①35～39歳の方 ②40歳以上で健康保険未加入の方 ③40歳以上でH30.4.2以降健康保険が変わり健診を受ける機会のない方 ④16～39歳で障がいのある方	無料	保健センター	11月29日から12月3日 (12月1日除く)	9月15日号	申込期間内に郵送		
結核検診	胸部X線検査	平成32年(2020年)3月31日現在で、16歳以上の方	無料	保健センター	11月29日から12月3日 (12月1日除く)	11月15日号	直接、保健センターで受診(申込不要)		
肝炎ウイルス検診	血液検査による B型・C型ウイルス検診	平成32年(2020年)3月31日現在で以下に該当する方 ①40歳の方 ②41歳以上で受診したことがない方 ③41歳以上で健診等で肝炎異常を指摘された方	無料	契約医療機関	6月1日から3月31日	6月1日号	直接、契約医療機関で受診		
骨粗しょう症検診	前腕部X線測定 ※希望者のみ栄養相談・保健相談	平成31年(2019年)12月31日現在で、35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性の方	無料	保健センター	12月7日	10月1日号	申込期間内に郵送		
成人歯科健診	成人歯科健康診査 必要に応じレントゲン検査 口腔機能評価(75・80歳)	平成31年(2019年)12月31日現在で、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80歳になる方	無料	契約医療機関	9月から11月実施予定	8月15日号	対象者に受診票を送付		
予防接種	高齢者肺炎球菌	過去に接種したことがない方で、以下のいずれかに該当する方 ①平成32年(2020年)3月31日現在で、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方 ②接種時に満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫に障害がある方(身体障害者手帳1級)	5,000円 生保：無料	契約医療機関	通年	—	直接、契約医療機関で受診		
	高齢者インフルエンザ	①接種時に65歳以上の方 ②接種時に満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫に障害のある方(身体障害者手帳1級)	2,500円 生保：無料	契約医療機関	10月15日から1月31日	10月15日号	直接、契約医療機関で受診		



平成31年度（2019年度） 小金井市「成人保健」事業のご案内

※実施予定日は変更することがあります。

健康相談	事業名	実施場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	内容	備考
	成人健康相談	保健センター			17		5		20		15		17			
歯科健康相談	保健センター		17	15	19	31※	28	18	16	20	4	15	19※	18	歯科医師へ個別に相談ができます【要予約】 ※4~6歳（未就学）児歯科健診	原則、月1回水曜日 (15:00~16:00)
栄養個別相談	保健センター		19	17	21	19	2	20	18	15	20	17	21	13	管理栄養士へ個別に相談ができます【要予約】	原則、第3金曜日 (13:30~15:30)

健康教育	事業名	対象者	実施日	時間	実施場所	市報	内容	申込み方法	
	いきいき健康教室 (1日コース)		65歳以上	7/1(月)	10:00~12:00	上之原会館	5月15日号	【自分の歯でおいしく、バランス良く】 栄養講義、歯科講義	
65歳以上			9/27(金)	10:00~12:00	上之原会館	8月15日号	【笑って運動 ロコモ予防+心の健康】 保健師講義、運動実技	市報等で募集、電話・メール等 定員 30名	
糖尿病予防教室 (2日コース)		20歳以上	8/30(金) 9/6(金)	13:30~16:30	上之原会館	7月15日号	【糖尿病について 予防、合併症を学ぶ】 医師講義、運動実技、栄養講義・試食、歯科講義、保健師によるまとめ	電話・メール等 定員 40名 (対象者へ個別案内・市報等)	
糖尿病予防教室 復習会 調理実習(1日コース)		糖尿病予防教室参加者ほか	11/26(火)	10:00~12:30	保健センター	糖尿病予防教室参加者ほか	【調理実習】 栄養と保健の復習、調理実習と試食		対象者へ個別案内 定員 18名
糖尿病予防教室 復習会 運動(1日コース)		糖尿病予防教室参加者ほか	2/28(金)	13:30~16:00	上之原会館	糖尿病予防教室参加者ほか	【運動実技】 グループワーク(保健と栄養の復習)、運動実技		対象者へ個別案内 定員 30名
「骨美人講座」 骨粗しょう症予防教室 (2日コース)		20~45歳の女性	5/30(木) 6/7(金)	10:00~12:30	保健センター	4月15日号	【若いうちから骨貯金】 医師講義、栄養講義・試食、歯科講義、運動実技、保健師によるまとめ	市報等で募集、電話・メール等 定員 20名	
血管若返り教室 (1日コース)		20~64歳	10/26(土)	9:30~12:30	保健センター	9月15日号	【生活習慣病予防、血管年齢測定】 血管年齢測定、保健師講義、栄養講義、歯科講義、運動実技	市報等で募集、電話・メール等 定員 25名	
親子健康教室(1日コース) チャレンジクッキング+ふれあい体操		パパと小学生の親子	6/15(土)	9:30~14:00	保健センター	5月1日号	【親子で生活習慣を整えよう】 医師講義(パパ)、保健の話(子)、栄養バランス(パパ・子)、 調理実習と試食(パパ・子)、歯の話とブラッシング指導(パパ・子)、 体操(パパ・子)		市報等で募集、電話・メール等 定員 15家族
体組成測定でボディメイク教室 (2日コース)		20~64歳	10/2(水) 10/11(金)	10:00~12:30	保健センター	8月15日号	【体組成測定・健康増進】 体組成測定、保健の話、栄養講義、歯科講義、運動実技	市報等で募集、電話・メール等 定員 30名	
健康講演会	医師による講演会	市民	6/27(木) 7/25(木) 9/5(木) 1/23(木) 2/17(月)	13:30~15:00	前原暫定庁舎	5/15号、7/1号、 8/1号、12/15号、 1/15号	健康に関するテーマの講話		市報で募集後、電話予約
	歯科医師による講演会	市民	5/29(水)、10/30(水)、 3/4(水)	13:30~15:00	前原暫定庁舎	5/1号、9/15号、 2/1号	口腔内の健康に関するテーマの講話		
	乳がん自己検診法講演会	女性の市民	10/8(火)	14:00~15:30	前原暫定庁舎	9月1日号	乳がんの疾病理解、予防等の講話。模型モデルによる自己検診法の実習		
栄養講習会	管理栄養士による講義	市民	12/10(火) 2/14(金)	10:00~11:30	保健センター	11/1号、1/1号	健康に関するテーマの栄養講義		市報で募集後、電話予約
	管理栄養士による 講義と調理実習	市民	4/23(火)、7/30(火)、 8/27(火)、11/12(火)	10:00~12:00	保健センター	3/15号、6/15号、 7/15号、10/1号	健康に関するテーマの栄養講義と調理実習		

保健師・管理栄養士・歯科衛生士がいます。

健康、栄養、歯に関する相談が電話でも出来ます。(8:30~17:00まで(12:00~13:00を除く))



【問合せ先】〒184-0015 小金井市貫井北町5-18-18 小金井市保健センター
小金井市福祉保健部健康課健康係 電話：042-321-1240 FAX：042-321-6423

※武蔵小金井駅北口 5番バス乗り場から 「小平団地行」で約8分 「学芸大学正門前」下車で目の前

