

令和2年度 東大和市健康づくりカレンダー



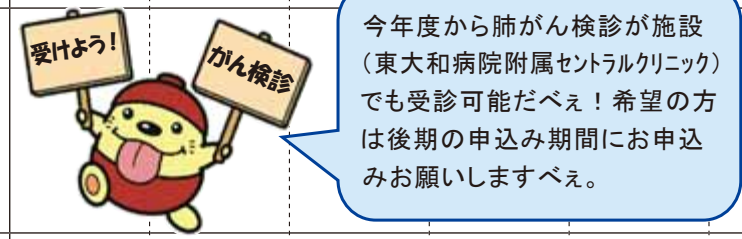
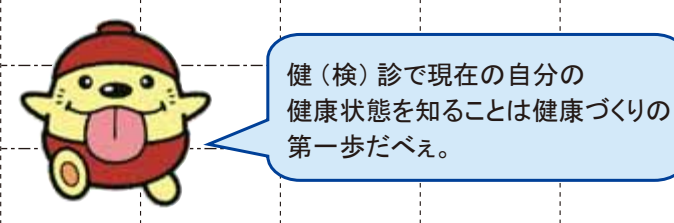
成人向け健診・検診

※詳細は、毎月の市報をご覧ください。 ※記載の日程等は変更する場合があります。必ず市報等でご確認ください。

★令和2年4月時点での予定です。事情により変更となる場合もございますのでご了承ください。

健康教室・健康相談・イベントなど

事業名 健(検)診内容・項目	対象者	申込方法	令和2年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和3年1月	2月	3月	健(検)診実施場所・その他
成人健康診査(若年層) 問診・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査等	20～39歳 (昭和56年4月2日～平成13年4月1日生まれ)	はがき・窓口・電子申請	前期申込 4/15～5/8		受診期間 6/1～6/30			後期申込 8/15～9/8	受診期間 10/1～10/31						東大和市・小平市・武蔵村山市の指定医療機関
成人健康診査(無保険者等) 問診・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査等	40歳以上で無保険等の方 (昭和56年4月1日以前に生まれた方)	申込不要 対象者には5月下旬に個別通知			受診期間 6/1～7/31										東大和市・小平市・武蔵村山市の指定医療機関
大腸がん検診	40・45・50・55・60・65歳で成人健康診査を受診する方	申込不要 希望する場合は医療機関に申し出てください。			受診期間 6/1～7/31										市内指定医療機関
前立腺がん検診	50歳以上で成人健康診査を受診する男性の方 (昭和46年4月1日以前に生まれた方)	はがき・窓口・電子申請 専用はがき 有	申込 4/15～5/8		受診期間 6/1～7/31										東大和市・小平市・武蔵村山市の指定医療機関
特定健康診査 問診・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査等	東大和市国民健康保険被保険者のうち40～75歳未満の方(4月1日時点で加入している方) 【問合せ窓口】保険年金課042-563-2111 内線1030	申込不要 対象者に受診券を送付(誕生日により送付月が異なります)			受診期間 6月中旬～12/20										東大和市・小平市(※)・武蔵村山市の指定医療機関 ※小平市は7月から10月末まで
大腸がん検診	40・45・50・55・60・65歳で特定健康診査を受診する方	申込不要 希望する場合は医療機関に申し出てください。			特定健康診査の有効期限と同期間										市内指定医療機関
前立腺がん検診	50歳以上で特定健康診査を受診する男性の方 (昭和46年4月1日以前に生まれた方)	はがき・窓口・電子申請 専用はがき 有	申込 4/15～5/8		特定健康診査の有効期限と同期間										東大和市・小平市(※)・武蔵村山市の指定医療機関 ※小平市は7月から10月末まで
後期高齢者医療健康診査 問診・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査等	後期高齢者医療制度の被保険者 ※施設等に入所中の方は対象外となる場合があります。 【問合せ窓口】保険年金課042-563-2111 内線1028	申込不要 対象者に受診券を送付(誕生日により送付月が異なります)			受診期間 6月中旬～2/28										東大和市・小平市(※)・武蔵村山市の指定医療機関 ※小平市は7月から10月末まで
前立腺がん検診	後期高齢者医療健康診査を受診する男性の方	はがき・窓口・電子申請 専用はがき 有	申込 4/15～5/8		後期高齢者医療健康診査の有効期限と同期間										東大和市・小平市(※)・武蔵村山市の指定医療機関 ※小平市は7月から10月末まで
肝炎ウイルス検診(節目) 問診・血液検査(B型肝炎ウイルス検査)	節目年齢:40・45・50・55・60歳で未受診の方 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ	はがき・窓口		申込 5/15～6/8		受診期間 7/1～9/30									東大和市・小平市・武蔵村山市の指定医療機関
肝炎ウイルス検診(一般) 問診・血液検査(B型肝炎ウイルス検査)	40歳以上で未受診の方 (節目年齢の方は節目枠で申込みしてください)	はがき・窓口						申込 11/15～12/8		受診期間 1/4～2/28					東大和市・小平市・武蔵村山市の指定医療機関
骨粗しょう症検診 問診・骨量測定検査	40・45・50・55・60・65・70歳の女性 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ 昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ 昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ	はがき・窓口					申込 9/15～10/8			受診期間 11/1～1/31					市内指定医療機関
成人歯科健康診査 問診・口腔内診査	30・40・50・60・70歳 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ 昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ 昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ 平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ 76・80・85歳の無保険等の方 昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ 昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ	電話・窓口		申込 5/11～6/8		受診期間 7/1～1/31									市内指定歯科医療機関
後期高齢者医療 歯科健康診査 問診・口腔内診査	76・80・85歳の後期高齢者医療制度の被保険者の方 昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ 昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ ※施設等に入所中の方は対象外となる場合があります。 【問合せ窓口】保険年金課042-563-2111 内線1028														
胃がんリスク検査 問診・血液検査(ピロリ菌抗体等)	40歳～74歳で未受診の方 (昭和21年4月2日～昭和56年4月1日生まれ)	はがき・窓口・電子申請 専用はがき 有	前期申込 4/15～5/8		受診期間 6/1～7/31			後期申込 9/15～10/8		受診期間 11/1～12/28					東大和市・小平市・武蔵村山市の指定医療機関
胃がん検診 問診(質問)・バリウムによるエックス線検査	35歳以上 (昭和61年4月1日以前に生まれた方)	はがき・窓口・電子申請 専用はがき 有		前期申込 5/15～6/8				後期申込 10/15～11/8							市立保健センター
肺がん検診 質問・胸部X線撮影・喀痰細胞診 ※喀痰細胞診は質問が必要と判断された方のみ ※検診車で受診される方うち、希望者は大腸がん検診も同時に受けられます。(後期のセントラルクリニックで受診される場合は大腸がん検診は同時に受診できません)	40歳以上 (昭和56年4月1日以前に生まれた方)	はがき・窓口・電子申請 専用はがき 有		前期申込 4/15～5/8				後期申込 8/15～9/8		後期受診期間 10/30、11/4					市立保健センター 東大和市立保健センター(検診車) 12/1.2.3.4.5.7.8.9.10.11
子宮頸がん検診(隔年検診) 問診・子宮頸部の細胞検査	20歳以上の女性 (平成13年4月1日以前に生まれた方) ※昨年度(平成31年4月1日～令和2年3月31日)に受診した方は申し込みできません。	はがき・窓口・電子申請 専用はがき 有		前期申込 4/15～5/8		前期受診期間 6/1～7/31				後期申込 11/15～12/8			後期受診期間 1/4～2/28		市内指定医療機関
乳がん検診(隔年検診) 問診・乳房エックス線撮影(マンモグラフィ)	40歳以上の女性 (昭和56年4月1日以前に生まれた方) ※昨年度(平成31年4月1日～令和2年3月31日)に受診した方は申し込みできません。	はがき・窓口・電子申請 専用はがき 有			前期申込 5/15～6/8					後期申込 10/15～11/8					左記医療機関
大腸がん検診【単独】 問診・便潜血検査(2日分の採便) ※肺がん検診と同時実施希望の方は、肺がん検診(検診車希望)でお申し込みください。	40歳以上 (昭和56年4月1日以前に生まれた方)	はがき・窓口・電子申請 専用はがき 有			前期申込 6/15～7/8			前期受診期間 8/1～9/30		後期申込 10/15～11/8			後期受診期間 12/1～2/28		市内指定医療機関
前立腺がん検診【単独】 問診・PSA(血液)検査	50歳以上の男性 (昭和46年4月1日以前に生まれた方)	はがき・窓口・電子申請 専用はがき 有					申込 7/15～8/8		受診期間 9/1～9/30						東大和市・小平市・武蔵村山市の指定医療機関
結核住民検診 胸部エックス線撮影	18歳以上(65歳以上の方も受けられます) (平成15年4月1日以前に生まれた方) 65歳以上 (昭和31年4月1日以前に生まれた方)	事前申込不要 当日受付 9:15～10:45 撮影 9:30～										検診日10/26 市立保健センター			10/26 市立保健センター 9/25 清原市民センター



事業名	実施予定	午前:A 午後:P
生活習慣病予防教室	① 5/11(月)P, 5/21(木)P, 5/28(木)P ② 10/7(水)P, 10/15(木)P, 10/22(木)P	
糖尿病予防教室	① 7/4(土)P, 7/8(水)A, 7/16(木)A ② 12/5(土)P, 12/9(水)A, 12/10(木)A	
いきいきヘルシー教室	① 6/10(水)A, 6/11(木)P ② 2/3(水)P, 2/24(水)A	
女性のいきいき健康教室	9/2(水)P, 3/3(水)P	
男性の料理教室	5/20(水)A, 3/6(土)A	
食育推進事業	6/3(水)A, 1/28(木)P	
ミニ糖尿病予防教室	9/10(木)P, 1/27(水)P	
成人健康相談(専門職による相談)	4/3(金)A, 6/5(金)A, 8/7(金)A, 10/2(金)A, 12/4(金)A, 2/5(金)A	
女性の健康相談(専門医による相談)	5/14(木)A, 9/17(木)A, 3/18(木)A ※詳しくは市報をご覧ください。	
こころの健康相談(専門医による相談)	4/22(水)A, 6/3(水)A, 7/1(水)A, 8/5(水)A, 9/2(水)A, 10/7(水)A, 11/4(水)A, 12/2(水)A, 2/3(水)A, 3/3(水)A ※詳しくは市報をご覧ください。	
なんでも聞こう! 無料歯科相談	6月7日(日) (環境市民の集いと同時開催)	
健康のつどい	11月8日(日) (福祉祭と同時開催)	
献血	東大和市役所 5/21(木), 9/29(火), 1/28(木) ※詳しくは市報・ホームページをご覧ください。	
糖尿病等重症化予防プログラム	8月から開始 ※対象者には通知を送付します。 【問合せ窓口】保険年金課042-563-2111 (内線1030)	
健康づくり相談	11/18(水)A・P, 11/19(木)A・P ※詳しくは市報・ホームページをご覧ください。 【問合せ窓口】保険年金課 042-563-2111 (内線1030)	

9月26日(土)の市制50周年記念式典で「東大和市健康都市宣言」を発表します!

30歳から85歳の節目年齢の方を対象に成人歯科健康診査を行っています。歯の健康は全身の健康につながります。歯周病は早期発見・治療が大切です。対象の方はこの機会にぜひ受診しましょう!!

「こころの体温計」 一日一回セルフチェックしましょう

社会的なストレス、水曜のヒビ、仕事場のストレス、対人関係のストレス、赤信号、自分自身のストレス、水の透明度、落ち込み度、その他のストレス

「こころの体温計」とは、携帯電話やパソコンから、いつでも自分のこころの状態を確認することができる、セルフチェックシステムです。ぜひお試しください。

(ご利用方法) 市のホームページ <http://www.city.higashiyamato.lg.jp/> または、右記QRコードよりご利用いただけます。

“申込方法”欄に「専用はがき 有」マークがある検診は、とじこみの専用はがきを使うと便利です! 専用はがき用紙を追加で希望される方には、市立保健センターの窓口でお渡します。また、東大和市ホームページに申し込み用書式を掲載していますので、ダウンロード・印刷して郵便はがきに貼ってご利用いただくこともできます。

【健康ウォーキングマップ】
観る・遊ぶ・食べる・元気をコンセプトにした、健康ウォーキングマップを作成しました。マップを持って市内をウォーキングでめぐり、継続的な運動の定着にご活用ください。保健センターやホームページでご案内しています。

「うまべえ」は東大和市の観光キャラクターです。