

定期的な健康チェックも大切です 健診を受けましょう

区民健診係(中野区保健所) 中野2-17-4
☎(3382)2429 FAX(3382)7765

区民健診が6月1日から始まります。がんや高血圧症、糖尿病、脳血管疾患などは生活習慣に起因して発症することが多い疾病です。症状がなくても健康であるとは限りません。健診を受けて初めて分かることもあるので、この機会に受診しましょう。
☆下記の説明にある受診券などは、A4サイズの封筒(右の写真)で5月末ごろ郵送。届いた方は中身の確認を



▲実物は茶色の封筒

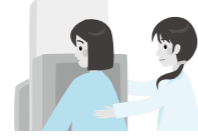
申込期間 6月3日(月) ▶ 来年2月7日(金)

受診期間 6月1日(土) ▶ 来年2月29日(土)

全国健康保険協会(協会けんぽ)等が実施する健診については、ご自分の加入先の組合等へ問い合わせを

原則として区への申し込みが必要なもの

平成29年度・同30年度に受診・申し込みをした方には、受診券などが郵送で届きます。
各健診を2回連続で受診しなかった場合、受診券は郵送しません。再度申し込みをしてください。



| 健診(検診)の名称 | 自己負担金 | 対象年齢・条件 ☆年齢基準日は来年3月31日 |
|--------------------------|--------|---|
| ①健康づくり健診 | 500円 | 35歳～39歳の方と40歳以上の生活保護受給者等 |
| ②大腸がん検診 | 200円 | 40歳以上の方 |
| ③子宮頸がん検診 | 1,000円 | 20歳以上の女性 ☆2年に1回受診 |
| ④乳がん検診 (視触診+乳房X線検査) | 1,000円 | 40歳以上の女性 ☆2年に1回受診。視触診と乳房X線検査の両方の受診が必要 |
| ⑤胃がんハイリスク診査 | 500円 | 40歳以上で過去にこの診査に相当する検査を受けたことがない方 |
| ⑥胃がん検診 (胃部X線検査) | 1,000円 | 40歳以上の方 ☆2年に1回受診 |
| ⑦成人歯科健診 | 200円 | 35歳～75歳の方 |
| ⑧肝炎ウイルス検査 ☆申し込み先は医療機関 | 無料 | 過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上で、①健康づくり健診・⑨国保特定健診・⑩長寿健診のいずれかを受診される方 |

☆今年度から、⑥胃がん検診は対象条件が変わりました

区への申し込みが不要なもの

対象の方には受診券などを郵送するので、届いたら中身を確認して受診してください。



| 健診(検診)の名称 | 自己負担金 | 対象年齢・条件 ☆年齢基準日は来年3月31日 |
|--------------|-------|---------------------------|
| ⑨国保特定健診 | 500円 | 40歳～75歳で中野区の国民健康保険加入中の方 |
| ⑩長寿(後期高齢者)健診 | 500円 | 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方 |
| ⑪眼科検診 | 400円 | 45歳・55歳・65歳の方 |

申込み

申込期間内に電子申請か、電話、郵送(健診申込書かハガキに、希望する健診名、氏名、住所、生年月日、電話番号を記入)または直接、区民健診係へ。直接の場合、地域事務所とすこやか福祉センターでも受け付け。
申込期間内は、区民健診係から健診申込書をダウンロードできます。
申し込み後、1週間程度で受診券などを郵送します。



電子申請用の二次元コード▶

自己負担金が免除される場合があります

生活保護受給世帯、中国残留邦人支援給付受給世帯、平成30年度住民税非課税世帯(同29年分の所得について世帯全員が非課税の場合)の方は、自己負担金が免除になり無料で受診できます。
ただし、該当する方で、受診券の自己負担金欄に「免除」の記載のない場合は、免除申請の手続きが必要です。申請方法などについては詳しくは、区民健診係へ問い合わせを。

たばこを吸う方は

喫煙する際は、周囲の状況に配慮する必要があります。表紙で紹介した具体例を実践しましょう。また、施設を利用する際は、喫煙禁止場所での喫煙はやめましょう。

子どもをたばこから守りましょう

発達段階にある子どもは、受動喫煙により深刻な影響を受ける可能性があります。保護者や周囲の大人は、子どもがいる屋内や車内では喫煙しないでください。



加熱式たばこも周囲への配慮を

加熱式たばこは、都条例のたばこに該当します。
喫煙の際は、紙巻たばこと同様、周囲へ配慮しましょう。

一人ひとりの配慮が大切です

施設の管理者は

都条例では、飲食店など複数の人が利用する施設等の管理者に、さまざまな責務を定めています。

施設管理者の責務

- 喫煙場所を設置する際は、受動喫煙が生じない場所とするよう配慮する
- 施設の類型に応じた対策を講じる
- 喫煙設備に関する標識を掲示する など
- ☆施設管理者向け「ハンドブック」(「標識(シール型)」と説明用パンフレット)のセットを中野区保健所で配布中。都条例の内容などについて詳しくは、東京都民健診係へお問い合わせを

東京都受動喫煙防止条例等の問合せ先

東京都相談窓口
☎0570(0)699(6)990
平日午前9時～午後5時45分
☆ナビダイヤル。受動喫煙防止対策の相談もできます

無くそう 受動喫煙

昨年7月に制定された「東京都受動喫煙防止条例」(都条例)では、受動喫煙を生じさせないために配慮すべきことなどが定められました。
たばこを吸う人も吸わない人も快適に過ごせるまちを実現しましょう。

保健企画係(中野区保健所)
中野2-17-4
☎(3382)2428
FAX(3382)7765

区の取り組みにご協力を

7月1日から禁煙を 実施する区有施設

全面禁煙施設

敷地内では屋内・屋外とも喫煙できません。

- 小・中学校
- 保育園・幼稚園
- 児童福祉施設
- 地域事務所、区民活動センター
- 保健所
- すこやか福祉センター



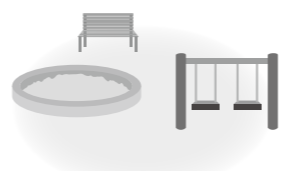
屋内禁煙施設

屋外喫煙所でのみ喫煙できます。

- 区役所 ☆パーテーション型の喫煙所を駐車場に設置

今後も受動喫煙防止 対策を進めます

道路や公園などでの段階的な禁煙の実施を検討します。



6月1日から 禁煙外来治療費 助成を始めます

禁煙に挑戦する方をサポートするため、禁煙外来治療費の助成を6月1日から始めます。健康保険が適用される禁煙外来治療が対象で、助成額の上限は1万円。受診前に登録が必要で、詳しくは、区民健診係へお問い合わせを。

喫煙は健康寿命を縮める大きな原因。この助成を利用して、禁煙に取り組みませんか。健康的な生活を送るためには、定期的な健康チェックも大切です。次のページもぜひ確認してください。



保健企画係職員▶

SMOKING AREA

