

安心を見つけませんか?

がん検診!

皆さんは、「がん検診」を受けたことがありますか。今や日本人の2人に1人が「がん」にかかると言われる「国民病」の一つと言われています。検診で、すべてのがんを発見できるわけではありません。しかし最近では、診断や治療の研究が進み、早期発見・早期治療により、がんの死亡率を減少させることができるようになってきました。

市では、国の指針に基づき、五つのがん検診を実施しています。この機会に、がん検診を受けてみませんか。詳しくは健康課特定健診係☎477・0013へ。

表1 市実施がん検診一覧表

種類	対象	実施時期	受診方法	検診場所	費用
胃がん検診		春5月・6月(終了) 秋10月・11月	広報9月1日号に掲載します	わくわく健康プラザ	500円
肺がん検診	29年3月31日時点で40歳以上の方	5月(今年度は終了)			喀痰なし 1,500円 喀痰あり 2,000円
大腸がん検診 ※		6月～10月	直接医療機関へ	市内実施医療機関	500円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で28年12月31日時点で奇数年齢の方	9月～29年1月			1,000円
乳がん検診	40歳以上の女性で28年12月31日時点で奇数年齢の方	10月～29年2月	下記をご覧ください(広報10月1日号にも掲載します)	指定医療機関など	

※特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象者は、特定健診などと同時に受けてください。

市のがん検診
市では、個人で受けるより安い費用で、がん検診を受診できます(左表1参照)。なお、年齢や実施時期により、今年度は受診できないものもありますので、ご注意ください。

知っておきたい主要5大がん検診

- 胃がん検診
【検診内容】問診およびエックス線撮影
【検査方法】バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬品)を飲み、胃の中の粘膜を観察する検査。検査中は、体を左右に回転させ、胃壁にバリウムを付着させた後、複数の方向から撮影します
- 肺がん検診
【検診内容】問診および胸部エックス線撮影(必要に応じて喀痰細胞診)
- 大腸がん検診
【検診内容】便潜血検査
【検査方法】2日分の便を採取し、出血の有無を調べる検査
- 子宮頸がん検診
【検診内容】問診、視診、内

診および子宮頸部の細胞診
【検査方法】子宮頸部の状態を目で確認し、子宮全体と卵巣・卵管などを触って検査します。細胞診は、子宮頸部(入り口)の細胞を、専用のブラシなどで採取します。短時間で終わり、痛みはほとんどありません

【費用】500円(個人で受ける場合は、約5000円)

【検診内容】問診および胸部エックス線撮影(必要に応じて喀痰細胞診)

【検査方法】肺全体のエックス線撮影。2人以上の専門医で読影します。喫煙者など特定の方には、医師の判断で喀痰検査を行う場合もあります

【費用】胸部エックス線1500円、喀痰検査追加2000円(個人で受ける場合は、約8000円)

【検診内容】問診、視触診およびマンモグラフィ(乳房のエックス線検査)

【検査方法】乳房を観察し、くぼみがないか、手で触れてしこりがないかなどを観察します。マンモグラフィは、乳房を片方ずつ挟み圧迫し、2方向から撮影します

【費用】1000円(個人で受ける場合は、約1万円)

がん検診の受診は健康増進・サポート事業「東久留米市国保QUPiO」のポイント対象です

「東久留米市QUPiO」をご利用の方はがん検診の受診でポイントがつかえます。貯まったポイントは健康関連商品などと交換できます。まだ「東久留米市QUPiO」を利用したことが無い方は、ぜひこの機会にご利用ください。インターネットに接続可能なパソコンなどから次のURL (<https://www.qupio.jp/higashikurumeshikokuho/>) または下のQRコードでアクセスできます。

【ご注意】初回のみ、ユーザー登録と初回ログイン設定が必要です
詳しくは国民健康保険についてが保険年金課☎470・7733、特定健康診査についてが健康課☎477・0013へ。



「東久留米市QUPiO」QRコード

【実施医療機関】①複十字病院健康管理センター(清瀬市松山三丁目) ②アルテミスウイメンズホスピタル③わくわく健康プラザでの検診車(東久留米市本町3-3-1)

【対象など】左表1参照

市では、8月19日(金)まで乳がん検診の申し込みを受け付けています。

【検診内容】問診、視診、内診および子宮頸部の細胞診

【検査方法】子宮頸部の状態を目で確認し、子宮全体と卵巣・卵管などを触って検査します。細胞診は、子宮頸部(入り口)の細胞を、専用のブラシなどで採取します。短時間で終わり、痛みはほとんどありません

【費用】1000円(個人で受ける場合は、約1万円)

表2 検診車実施日一覧

月	日	曜日	時間
10月	1日	(土)	14時～17時
	14日	(金)	14時～17時
11月	3日	(祝)	14時～17時
	12日	(水)	14時～17時
12月	9日	(金)	14時～17時
	24日	(土)	14時～17時

※検診車以外を希望する方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日返信はがきに記載する予約電話番号へご連絡し決めていただきます。

図1 往復はがき記入項目

検診車を希望の方のみ記入(希望日は左表2から選択)

①希望検診場所
②住所
③氏名(ふりがな)
④生年月日(和暦)
⑤年齢
⑥電話番号
⑦受診希望日(※)
第1希望 〇月〇日午前
第2希望 △月△日午後
第3希望 □月□日午後

防災の日と防災週間の行事

関東大震災が起きた9月1日は「防災の日」、前後の8月30日～9月5日は「防災週間」です。この機会に防災グッズの準備や、防災について話し合い、家具類の転倒・落下・移動防止対策の実施、防災訓練に参加し、災害についての知識や防災力を高めましょう。

◎地震時のポイント
地震時の行動①地震来た! まず身の安全▼地震直後の行動②落ち着いて火の元確認初期消火③あわてた行動けがのもと④窓や戸を開け出口を確認⑤門や扉には近寄らない▼地震後の行動⑥火災や津

米の防災力」を高めましょう。防災訓練に関する相談は、消防署へ問い合わせください。

◎防災館で体験しよう
防災館(本所・池袋・立川)は、無料で気軽に楽しみながら防災を学べる「体験型学習施設」です。館内には地震や消火、煙、応急手当などの体験施設があるほか、防災に関する展示や防災映画を見ることもできます。

詳しくは東久留米消防署 防災防犯安全係☎471・0119(内線320)へ。

国民健康保険 28年2月分の診療費をお知らせします

市では、国民健康保険に加入している40歳以上の方へ、特定健康診査の案内を送付しています。医療機関での混雑を避けるため、誕生日により受診月が異なります。

対象となる方へ受診月の前月下旬ごろに受診券などを郵送します。この機会にぜひ継続的に受診しましょう。

国民年金 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方の追納

国民年金保険料の免除(全額免除・一部納付)・若年者納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも老齢基礎年金の受取額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、これらの期間の保険料は10年以内であれば、さかのぼって納める(追納)ことができます。ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納すると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納は、近くの年金事務所へ直接申し込んでください。詳しくは武蔵野年金事務所 ☎0422・56・1411へ。

28年2月分の診療費

健診の受診は健康増進・サポート事業「QUPiO」(クピオ)のポイント付与対象です。

28年2月分の診療費

- ◎一般被保険者II診療件数 2万7377件▼診療費 6億1950万8445円(前年度比107.2%)
- ◎退職被保険者II診療件数 805件▼診療費 165万9390円(前年度比69.5%)
- ▼1件当たりの金額 2万533円

※出典は「国民健康保険毎月事業状況報告(5月報)」
詳しくは国民健康保険についてが保険年金課☎470・7733、特定健康診査についてが健康課☎477・0013へ。

今号の主な内容

・平和の千羽鶴 作製にご協力ありがとうございました
・ウィキペディアタウン in 東久留米を開催します
・市民伝言板後期分は9月1日(木)から受け付けます

今号は4面です
2面
3面
4面