

保険者協議会の協働の取組について

①促進月間等を活用した広報活動に関する取組について

I. 促進月間に関する取組

促進月間名	時期
禁煙週間	5月31日(月)～6月6日(日)
健康増進普及月間	9月
乳がん月間	10月
糖尿病予防月間	11月
後発医薬品使用促進月間	2月

本協議会ホームページに以下の資材の更新を行った。

- ・乳がん月間(10月)
- ・糖尿病予防月間(11月)

・乳がん月間(従来の資材から差し変え)

自分のため、大切な人のため、未来のために

乳がん検診に 今行こう!

乳がんは、
早期発見・早期治療で
90%以上の人が助かる
ことがわかっています。

乳がんは、乳腺にできるがんです。
乳腺には小葉(母乳を作る場所)と乳管(母乳の通り道となる管)があり、
小葉と乳管をまとめて乳腺といえます。

乳がんの発症リスクが高い人

- 初産年齢が早い、閉経が遅い
- 初産年齢が高い、出産歴がない、授乳歴がない
- 血縁者(特に母・姉・妹)に乳がんになった人がいる
- 閉経後の肥満
- 飲酒、喫煙、運動不足などの生活習慣

当てはまる人が必ず乳がんになるわけではありません。
当てはまらない人も乳がんになる可能性があります。

乳がんになる人は30代後半から増加し、
40歳以上の女性のおよ半に多く、
この年代の女性の乳がん検診率が73%です。
しかし、乳がんは、早期のうちには治療され、
90%以上の人が助かることがわかっています。
※ここでいうがんとは、悪性腫瘍の10年生存率を指します。
[国立がん研究センターがん対策情報センターがん研検研]より

乳がん検診(マンモグラフィ検査)

40歳から2年に1回、定期的に受診しましょう。 お住まいの区市町村・職場の検診・人間ドックなどで受けられます。

定期的な乳がん検診の受診に加えて、
日頃から乳房に変化がないかをチェックする習慣が大切です。

女性の健康をサポートするポータルサイト **#女子げんこ2部**

乳がん検診や乳房チェックについて詳しく知りたい。

東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

乳がん検診ポスター

乳がん検診についての区市町村の問合せ先

お住まいの地域によって、がん検診の開催主体や実施期間などが異なります。詳しくは、下記のお住まいの区市町村の乳がん検診担当にお問い合わせください。

区市町村	がん検診担当部署	電話番号
千代田区	保健衛生課健康課	03-5211-8371
中央区	福祉保健課健康課	03-5546-5597
港区	区立とちぎ健康推進課	03-6400-0063
新宿区	健康推進課健康課	03-5273-4207
文京区	保健衛生課健康課	03-5683-1229
台東区	保健サービス課子育て支援課	03-3847-9481
墨田区	保健衛生課健康課	03-5698-8511
江東区	江東区保健衛生課健康課2フロア	03-5647-9487
品川区	健康推進課健康課健康課	03-5742-6743
目黒区	健康推進課健康課健康課健康課	03-5722-9589
大田区	健康推進課健康課健康課健康課	03-5744-1265
世田谷区	世田谷区健康課健康課	03-5432-2427
豊田区	子育て健康課健康課健康課	03-5662-2633
中野区	健康推進課健康課健康課健康課	03-3382-2429
杉並区	区立保健衛生課健康課	03-3391-1015
豊島区	保健衛生課健康課健康課健康課	03-3987-4660
荒川区	健康推進課健康課健康課	03-3938-9016
板橋区	健康推進課健康課健康課健康課	03-3806-0321
東武蔵区	健康推進課健康課健康課健康課	03-5759-2312
練馬区	健康推進課健康課健康課健康課	03-5984-4669
足立区	衛生課子育て健康課健康課	03-3880-5121
葛飾区	健康推進課健康課健康課健康課	03-5603-1268
江戸川区	健康推進課健康課健康課健康課	03-5662-0923
八王子市	医療保健課健康課	042-620-7428
立川市	福祉保健課健康課健康課健康課	042-327-3272
東武蔵野市	健康推進課健康課健康課健康課	0422-51-7006
三鷹市	健康推進課健康課健康課健康課	042-654-1531
調布市	健康推進課健康課健康課健康課	0428-23-2191
府中市	福祉保健課健康課健康課健康課	042-368-6511
新大塚市	保健衛生課健康課健康課	042-544-5126
東武蔵野市	福祉保健課健康課健康課健康課	042-641-6100
東武蔵野市	保健衛生課健康課健康課健康課	042-725-5178
小金井市	福祉保健課健康課健康課健康課	042-321-1240
小平市	福祉保健課健康課健康課健康課	042-346-3700
日野市	健康推進課健康課健康課健康課	042-581-4111
東村山市	健康推進課健康課健康課健康課	042-393-5111

東京都のがん検診ポータルサイト
受けよう!がん検診

https://www.fukushoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/

2021(令和3)年9月執行
編纂・発行 東京都福祉保健局健康政策課
健康推進課人保健康部
電話 03(5320)4367
登録番号 31144

東京都福祉保健局 東京都医師会 東京都保険者協議会

乳がんとは?

乳がんは、乳腺にできるがんです。
乳腺には小葉(母乳を作る場所)と乳管(母乳の通り道となる管)があり、
小葉と乳管をまとめて乳腺といえます。

乳がん検診ってどんな検査?

「乳がん=しこり」と思われていますが、
小さながんはしこりとして触れません。
自覚症状がなくても、40歳になったら2年に1回
定期的に乳がん検診を受診することが大切です。

検診の内容

- 医師による診察
- マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査)

マンモグラフィ検査は、
乳房専用のエックス線装置で、
乳房の断面を写す仕組み。
乳房を圧迫して平らにして
エックス線写真を撮ります。

圧迫する際、痛みや不快感はほとんどです。
月経1週間前と後と痛みが少なく感じられています。
圧迫することで、乳房を平らにでき、放射線による
損傷を減らすことが可能です。

検診はどこで受けられる?

- お住まいの区市町村
- 職場の検診(実施している場合、お電話でご確認ください)
- 人間ドック など

検診で「要精密検査」となった場合は、
その必ず精密検査を受けてください。*

*検診で、がんではないのに「要精密検査」と判定された場合は、がんがあるに
関わらず「がん」の可能性があります。

乳がん検診に関する詳しい情報はこちら
女性の健康をサポートするポータルサイト

乳がんになる人の割合(全国・女性)

乳がん検診や乳房チェックについて詳しく知りたい。

東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

乳がん検診リーフレット

乳がん検診を受けましょう。

乳がん検診は、
2年に1回、40歳から受けられます。
日本女性の9人に1人がなるという乳がん。
早期発見・早期治療により、90%以上の人が
助かることがわかっています。2年に1回の定期的な
乳がん検診の習慣に加えて、日頃から乳房に
変化がないかをチェックする習慣が大切です。

乳がん検診の
見るときのポイント

鏡に向かいながら姿勢を取り、乳房の変化をチェック
両腕を高く上げる 両腕を後ろにつく 両腕を横に広げる

触るときのポイント

3-4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を書く
ようにして、乳房全体をゆっくり触る
特に乳房の外側上部に注意
脇の下もチェック
両腕を後ろに回すや、両腕を
人のかかとに近づけた状態で
触るとよりわかりやすくなります。

乳がん検診や乳房チェックについて詳しく知りたい。

東京都福祉保健局
東京都医師会
東京都保険者協議会

・糖尿病予防月間(従来の資材のほかに2点追加)

糖尿病の重症化を防ぐ

食事療法は、正しい食習慣によりエネルギーを摂取せず、消費する割合が高い食事をする事です。特別な食事をするものではありません。

適正な食事は年齢、性別、体格、体を動かす程度などによってそれぞれ異なりますが、2型糖尿病の発症を予防することができます。

【1日のエネルギー摂取量の計算方法】

性別	年齢	65歳以下	65歳以上
男性	15歳	2500kcal	2000kcal
	20歳	2600kcal	2100kcal
	25歳	2700kcal	2200kcal
	30歳	2800kcal	2300kcal
	35歳	2900kcal	2400kcal
	40歳	3000kcal	2500kcal
	45歳	3100kcal	2600kcal
	50歳	3200kcal	2700kcal
	55歳	3300kcal	2800kcal
	60歳	3400kcal	2900kcal
	65歳	3500kcal	3000kcal
	70歳	3600kcal	3100kcal
	75歳	3700kcal	3200kcal
	80歳	3800kcal	3300kcal
	85歳	3900kcal	3400kcal
	90歳	4000kcal	3500kcal

※1日の総エネルギー摂取量 **kcal**

※1日の総エネルギー摂取量は、年齢・性別・体格・体を動かす程度によって異なります。

運動療法

運動により、血糖値を下げ、エネルギーを消費することで、血糖値を下げることに繋がります。

※運動療法は、医師の指導のもとに行ってください。

重症化を招く不適切な習慣

- 喫煙
- アルコール
- 睡眠不足
- ストレス
- 脱水

※重症化を招く要因は、喫煙、アルコール、睡眠不足、ストレス、脱水などです。医師の指導のもとに行ってください。

健診結果の見方

～糖尿病のリスクを見つけるために～

●BMI値：肥満の程度を調べる指標です。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI値	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上
------	--------	---------------	--------

●空腹時血糖：糖が高いと糖尿病が疑われます。

110mg/dL以上は「糖尿病」、126mg/dL以上は「糖尿病」となります。

測定	100mg/dL未満	100mg以上 126mg未満	126mg以上
----	------------	-----------------	---------

●HbA1c：過去1～2か月の平均血糖値がわかります。

測定	5.6%未満	5.6%未満 6.5%未満	6.5%以上
----	--------	---------------	--------

●尿糖：+ (陽性)の場合、糖尿病が疑われます。

尿糖 (-) 尿糖 (+)

※糖尿病の診断は、医師の指導のもとに行ってください。

特定保健指導

健診の結果、血糖値や尿糖値により糖尿病のリスクがわかります。あなたの結果はいかがでしたか？特定保健指導を受けることができます。

※特定保健指導を受けるには、医師の指導のもとに行ってください。

立ち、あなたも健康人！

とうきょう健康ステーション

2020年3月期
東京都福祉保健局
健康増進課
〒100-8385 東京都千代田区千代田1-8-1
TEL:03-5320-4356

R70

東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

血糖値をコントロールしましょう!

～糖尿病の重症化予防～

Let's Beat It!

糖尿病/肥満 特定保健指導 東京都千代田区千代田1-8-1
TEL:03-5320-4356

健診で糖尿病の疑いがあると告げられてそのままにいませんか？
糖尿病は初期のうちには血糖値が高いだけで特に感じる症状がありません。
そのため、放置しがちですが何も対応しないと病状は悪化し進行し、生命にかかわる合併症を引き起こします。
血糖値が高かったあなた、治療を途中でやめたあなた、早めにコントロールして、
血糖値をコントロールし、
合併症を回避しましょう!

東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

高血糖が酷くと、どうなる？

高血糖状態が続くと、毛細血管を傷つけ、神経障害・網膜症・腎臓など様々な病気を発症する危険があります。中でも腎臓を低下する糖尿病腎症は、悪化すれば、腎不全になり人工透析や臓器移植などの治療が必要となります。さらに糖尿病性失明を起し、脳卒中や心臓病などの発症につながります。

糖尿病は初期段階では自覚症状がほとんどありません。自覚症状を改善し、医師の適切な運動の指導、ストレスを回避して健康を奪うこと、尿糖など、自身の生活習慣を「コントロール」することが大切です。

高血糖状態の血管

アテロスクロシス

糖尿病の経年経過

糖尿病発症後

糖尿病発症後5年

糖尿病発症後10年

糖尿病発症後15年

糖尿病発症後20年

糖尿病発症後25年

糖尿病発症後30年

糖尿病発症後35年

糖尿病発症後40年

糖尿病発症後45年

糖尿病発症後50年

糖尿病発症後55年

糖尿病発症後60年

糖尿病発症後65年

糖尿病発症後70年

糖尿病発症後75年

糖尿病発症後80年

糖尿病発症後85年

糖尿病発症後90年

糖尿病発症後95年

糖尿病発症後100年

糖尿病発症後105年

糖尿病発症後110年

糖尿病発症後115年

糖尿病発症後120年

糖尿病発症後125年

糖尿病発症後130年

糖尿病発症後135年

糖尿病発症後140年

糖尿病発症後145年

糖尿病発症後150年

糖尿病発症後155年

糖尿病発症後160年

糖尿病発症後165年

糖尿病発症後170年

糖尿病発症後175年

糖尿病発症後180年

糖尿病発症後185年

糖尿病発症後190年

糖尿病発症後195年

糖尿病発症後200年

糖尿病発症後205年

糖尿病発症後210年

糖尿病発症後215年

糖尿病発症後220年

糖尿病発症後225年

糖尿病発症後230年

糖尿病発症後235年

糖尿病発症後240年

糖尿病発症後245年

糖尿病発症後250年

糖尿病発症後255年

糖尿病発症後260年

糖尿病発症後265年

糖尿病発症後270年

糖尿病発症後275年

糖尿病発症後280年

糖尿病発症後285年

糖尿病発症後290年

糖尿病発症後295年

糖尿病発症後300年

糖尿病発症後305年

糖尿病発症後310年

糖尿病発症後315年

糖尿病発症後320年

糖尿病発症後325年

糖尿病発症後330年

糖尿病発症後335年

糖尿病発症後340年

糖尿病発症後345年

糖尿病発症後350年

糖尿病発症後355年

糖尿病発症後360年

糖尿病発症後365年

糖尿病発症後370年

糖尿病発症後375年

糖尿病発症後380年

糖尿病発症後385年

糖尿病発症後390年

糖尿病発症後395年

糖尿病発症後400年

糖尿病発症後405年

糖尿病発症後410年

糖尿病発症後415年

糖尿病発症後420年

糖尿病発症後425年

糖尿病発症後430年

糖尿病発症後435年

糖尿病発症後440年

糖尿病発症後445年

糖尿病発症後450年

糖尿病発症後455年

糖尿病発症後460年

糖尿病発症後465年

糖尿病発症後470年

糖尿病発症後475年

糖尿病発症後480年

糖尿病発症後485年

糖尿病発症後490年

糖尿病発症後495年

糖尿病発症後500年

糖尿病発症後505年

糖尿病発症後510年

糖尿病発症後515年

糖尿病発症後520年

糖尿病発症後525年

糖尿病発症後530年

糖尿病発症後535年

糖尿病発症後540年

糖尿病発症後545年

糖尿病発症後550年

糖尿病発症後555年

糖尿病発症後560年

糖尿病発症後565年

糖尿病発症後570年

糖尿病発症後575年

糖尿病発症後580年

糖尿病発症後585年

糖尿病発症後590年

糖尿病発症後595年

糖尿病発症後600年

糖尿病発症後605年

糖尿病発症後610年

糖尿病発症後615年

糖尿病発症後620年

糖尿病発症後625年

糖尿病発症後630年

糖尿病発症後635年

糖尿病発症後640年

糖尿病発症後645年

糖尿病発症後650年

糖尿病発症後655年

糖尿病発症後660年

糖尿病発症後665年

糖尿病発症後670年

糖尿病発症後675年

糖尿病発症後680年

糖尿病発症後685年

糖尿病発症後690年

糖尿病発症後695年

糖尿病発症後700年

糖尿病発症後705年

糖尿病発症後710年

糖尿病発症後715年

糖尿病発症後720年

糖尿病発症後725年

糖尿病発症後730年

糖尿病発症後735年

糖尿病発症後740年

糖尿病発症後745年

糖尿病発症後750年

糖尿病発症後755年

糖尿病発症後760年

糖尿病発症後765年

糖尿病発症後770年

糖尿病発症後775年

糖尿病発症後780年

糖尿病発症後785年

糖尿病発症後790年

糖尿病発症後795年

糖尿病発症後800年

糖尿病発症後805年

糖尿病発症後810年

糖尿病発症後815年

糖尿病発症後820年

糖尿病発症後825年

糖尿病発症後830年

糖尿病発症後835年

糖尿病発症後840年

糖尿病発症後845年

糖尿病発症後850年

糖尿病発症後855年

糖尿病発症後860年

糖尿病発症後865年

糖尿病発症後870年

糖尿病発症後875年

糖尿病発症後880年

糖尿病発症後885年

糖尿病発症後890年

糖尿病発症後895年

糖尿病発症後900年

糖尿病発症後905年

糖尿病発症後910年

糖尿病発症後915年

糖尿病発症後920年

糖尿病発症後925年

糖尿病発症後930年

糖尿病発症後935年

糖尿病発症後940年

糖尿病発症後945年

糖尿病発症後950年

糖尿病発症後955年

糖尿病発症後960年

糖尿病発症後965年

糖尿病発症後970年

糖尿病発症後975年

糖尿病発症後980年

糖尿病発症後985年

糖尿病発症後990年

糖尿病発症後995年

糖尿病発症後1000年

糖尿病発症後1005年

糖尿病発症後1010年

糖尿病発症後1015年

糖尿病発症後1020年

糖尿病発症後1025年

糖尿病発症後1030年

糖尿病発症後1035年

糖尿病発症後1040年

糖尿病発症後1045年

糖尿病発症後1050年

糖尿病発症後1055年

糖尿病発症後1060年

糖尿病発症後1065年

糖尿病発症後1070年

糖尿病発症後1075年

糖尿病発症後1080年

糖尿病発症後1085年

糖尿病発症後1090年

糖尿病発症後1095年

糖尿病発症後1100年

糖尿病発症後1105年

糖尿病発症後1110年

糖尿病発症後1115年

糖尿病発症後1120年

糖尿病発症後1125年

糖尿病発症後1130年

糖尿病発症後1135年

糖尿病発症後1140年

糖尿病発症後1145年

糖尿病発症後1150年

糖尿病発症後1155年

糖尿病発症後1160年

糖尿病発症後1165年

糖尿病発症後1170年

糖尿病発症後1175年

糖尿病発症後1180年

糖尿病発症後1185年

糖尿病発症後1190年

糖尿病発症後1195年

糖尿病発症後1200年

糖尿病発症後1205年

糖尿病発症後1210年

糖尿病発症後1215年

糖尿病発症後1220年

糖尿病発症後1225年

糖尿病発症後1230年

糖尿病発症後1235年

糖尿病発症後1240年

糖尿病発症後1245年

糖尿病発症後1250年

糖尿病発症後1255年

糖尿病発症後1260年

糖尿病発症後1265年

糖尿病発症後1270年

糖尿病発症後1275年

糖尿病発症後1280年

糖尿病発症後1285年

糖尿病発症後1290年

糖尿病発症後1295年

糖尿病発症後1300年

糖尿病発症後1305年

糖尿病発症後1310年

糖尿病発症後1315年

糖尿病発症後1320年

糖尿病発症後1325年

糖尿病発症後1330年

糖尿病発症後1335年

糖尿病発症後1340年

糖尿病発症後1345年

糖尿病発症後1350年

糖尿病発症後1355年

糖尿病発症後1360年

糖尿病発症後1365年

糖尿病発症後1370年

糖尿病発症後1375年

糖尿病発症後1380年

糖尿病発症後1385年

糖尿病発症後1390年

糖尿病発症後1395年

糖尿病発症後1400年

糖尿病発症後1405年

糖尿病発症後1410年

糖尿病発症後1415年

糖尿病発症後1420年

糖尿病発症後1425年

糖尿病発症後1430年

糖尿病発症後1435年

糖尿病発症後1440年

糖尿病発症後1445年

糖尿病発症後1450年

糖尿病発症後1455年

糖尿病発症後1460年

糖尿病発症後1465年

糖尿病発症後1470年

糖尿病発症後1475年

糖尿病発症後1480年

糖尿病発症後1485年

糖尿病発症後1490年

糖尿病発症後1495年

糖尿病発症後1500年

糖尿病発症後1505年

糖尿病発症後1510年

糖尿病発症後1515年

糖尿病発症後1520年

糖尿病発症後1525年

糖尿病発症後1530年

糖尿病発症後1535年

糖尿病発症後1540年

糖尿病発症後1545年

糖尿病発症後1550年

糖尿病発症後1555年

糖尿病発症後1560年

糖尿病発症後1565年

糖尿病発症後1570年

糖尿病発症後1575年

糖尿病発症後1580年

糖尿病発症後1585年

糖尿病発症後1590年

糖尿病発症後1595年

糖尿病発症後1600年

糖尿病発症後1605年

糖尿病発症後1610年

糖尿病発症後1615年

糖尿病発症後1620年

糖尿病発症後1625年

糖尿病発症後1630年

糖尿病発症後1635年

糖尿病発症後1640年

糖尿病発症後1645年

糖尿病発症後1650年

糖尿病発症後1655年

糖尿病発症後1660年

糖尿病発症後1665年

糖尿病発症後1670年

糖尿病発症後1675年

糖尿病発症後1680年

糖尿病発症後1685年

糖尿病発症後1690年

糖尿病発症後1695年

糖尿病発症後1700年

糖尿病発症後1705年

糖尿病発症後1710年

糖尿病発症後1715年

糖尿病発症後1720年

糖尿病発症後1725年

糖尿病発症後1730年

糖尿病発症後1735年

糖尿病発症後1740年

糖尿病発症後1745年

糖尿病発症後1750年

糖尿病発症後1755年

糖尿病発症後1760年

糖尿病発症後1765年

糖尿病発症後1770年

糖尿病発症後1775年

糖尿病発症後1780年

糖尿病発症後1785年

糖尿病発症後1790年

糖尿病発症後1795年

糖尿病発症後1800年

糖尿病発症後1805年

糖尿病発症後1810年

糖尿病発症後1815年

糖尿病発症後1820年

糖尿病発症後1825年

糖尿病発症後1830年

糖尿病発症後1835年

糖尿病発症後1840年

糖尿病発症後1845年

糖尿病発症後1850年

糖尿病発症後1855年

糖尿病発症後1860年

糖尿病発症後1865年

糖尿病発症後1870年

糖尿病発症後1875年

糖尿病発症後1880年

糖尿病発症後1885年

糖尿病発症後1890年

糖尿病発症後1895年

糖尿病発症後1900年

糖尿病発症後1905年

糖尿病発症後1910年

糖尿病発症後1915年

糖尿病発症後1920年

糖尿病発症後1925年

糖尿病発症後1930年

糖尿病発症後1935年

糖尿病発症後1940年

糖尿病発症後1945年

糖尿病発症後1950年

糖尿病発症後1955年

糖尿病発症後1960年

糖尿病発症後1965年

糖尿病発症後1970年

糖尿病発症後1975年

糖尿病発症後1980年

糖尿病発症後1985年

糖尿病発症後1990年

糖尿病発症後1995年

糖尿病発症後2000年

糖尿病発症後2005年

糖尿病発症後2010年

糖尿病発症後2015年

糖尿病発症後2020年

糖尿病発症後2025年

糖尿病発症後2030年

糖尿病発症後2035年

糖尿病発症後2040年

糖尿病発症後2045年

糖尿病発症後2050年

糖尿病発症後2055年

糖尿病発症後2060年

糖尿病発症後2065年

糖尿病発症後2070年

糖尿病発症後2075年

糖尿病発症後2080年

糖尿病発症後2085年

糖尿病発症後2090年

糖尿病発症後2095年

糖尿病発症後2100年

糖尿病発症後2105年

糖尿病発症後2110年

糖尿病発症後2115年

糖尿病発症後2120年

糖尿病発症後2125年

糖尿病発症後2130年

糖尿病発症後2135年

糖尿病発症後2140年

糖尿病発症後2145年

糖尿病発症後2150年

糖尿病発症後2155年

糖尿病発症後2160年

糖尿病発症後2165年

糖尿病発症後2170年

糖尿病発症後2175年

糖尿病発症後2180年

糖尿病発症後2185年

糖尿病発症後2190年

糖尿病発症後2195年

糖尿病発症後2200年

糖尿病発症後2205年

糖尿病発症後2210年

糖尿病発症後2215年

糖尿病発症後2220年

糖尿病発症後2225年

糖尿病発症後2230年

糖尿病発症後2235年

糖尿病発症後2240年

糖尿病発症後2245年

糖尿病発症後2250年

糖尿病発症後2255年

糖尿病発症後2260年

糖尿病発症後2265年

糖尿病発症後2270年

糖尿病発症後2275年

糖尿病発症後2280年

糖尿病発症後2285年

糖尿病発症後2290年

糖尿病発症後2295年

糖尿病発症後2300年

糖尿病発症後2305年

糖尿病発症後2310年

糖尿病発症後2315年

糖尿病発症後2320年

糖尿病発症後2325年

糖尿病発症後2330年

糖尿病発症後2335年

糖尿病発症後2340年

糖尿病発症後2345年

糖尿病発症後2350年

糖尿病発症後2355年

糖尿病発症後2360年

糖尿病発症後2365年

糖尿病発症後2370年

糖尿病発症後2375年

糖尿病発症後2380年

糖尿病発症後2385年

糖尿病発症後2390年

糖尿病発症後2395年

糖尿病発症後2400年

糖尿病発症後2405年

糖尿病発症後2410年

糖尿病発症後2415年

糖尿病発症後2420年

糖尿病発症後2425年

糖尿病発症後2430年

糖尿病発症後2435年

糖尿病発症後2440年

糖尿病発症後2445年

糖尿病発症後2450年

糖尿病発症後2455年

糖尿病発症後2460年

糖尿病発症後2465年

糖尿病発症後2470年

糖尿病発症後2475年

糖尿病発症後2480年

糖尿病発症後2485年

糖尿病発症後2490年

糖尿病発症後2495年

糖尿病発症後2500年

糖尿病発症後2505年

糖尿病発症後2510年

糖尿病発症後2515年

糖尿病発症後2520年

糖尿病発症後2525年

糖尿病発症後2530年

糖尿病発症後2535年

糖尿病発症後2540年

糖尿病発症後2545年

糖尿病発症後2550年

糖尿病発症後2555年

糖尿病発症後2560年

糖尿病発症後2565年

糖尿病発症後2570年

糖尿病発症後2575年

糖尿病発症後2580年

糖尿病発症後2585年

糖尿病発症後2590年

糖尿病発症後2595年

糖尿病発症後2600年

糖尿病発症後2605年

糖尿病発症後2610年

糖尿病発症後2615年

糖尿病発症後2620年

糖尿病発症後2625年

糖尿病発症後2630年

糖尿病発症後2635年

糖尿病発症後2640年

糖尿病発症後2645年

糖尿病発症後2650年

糖尿病発症後2655年

糖尿病発症後2660年

糖尿病発症後2665年

糖尿病発症後2670年

糖尿病発症後2675年

糖尿病発症後2680年

糖尿病発症後2685年

糖尿病発症後2690年

糖尿病発症後2695年

糖尿病発症後2700年

糖尿病発症後2705年

糖尿病発症後2710年

糖尿病発症後2715年

糖尿病発症後2720年

糖尿病発症後2725年

糖尿病発症後2730年

糖尿病発症後2735年

糖尿病発症後2740年

糖尿病発症後2745年

糖尿病発症後2750年

糖尿病発症後2755年

糖尿病発症後2760年

糖尿病発症後2765年

糖尿病発症後2770年

糖尿病発症後2775年

糖尿病発症後2780年

糖尿病発症後2785年

糖尿病発症後2790年

糖尿病発症後2795年

糖尿病発症後2800年

糖尿病発症後2805年

糖尿病発症後2810年

糖尿病発症後2815年

糖尿病発症後2820年

糖尿病発症後2825年

糖尿病発症後2830年

糖尿病発症後2835年

糖尿病発症後2840年

糖尿病発症後2845年

糖尿病発症後2850年

糖尿病発症後2855年

糖尿病発症後2860年

糖尿病発症後2865年

糖尿病発症後2870年

糖尿病発症後2875年

糖尿病発症後2880年

糖尿病発症後2885年

糖尿病発症後2890年

糖尿病発症後2895年

糖尿病発症後2900年

糖尿病発症後2905年

糖尿病発症後2910年

糖尿病発症後2915年

糖尿病発症後2920年

糖尿病発症後2925年

糖尿病発症後2930年

糖尿病発症後2935年

糖尿病発症後2940年

糖尿病発症後2945年

糖尿病発症後2950年

糖尿病発症後2955年

糖尿病発症後2960年

糖尿病発症後2965年

糖尿病発症後2970年

糖尿病発症後2975年

糖尿病発症後2980年

糖尿病発症後2985年

糖尿病発症後2990年

糖尿病発症後2995年

糖尿病発症後3000年

糖尿病発症後3005年

糖尿病発症後3010年

糖尿病発症後3015年

糖尿病発症後3020年

糖尿病発症後3025年

糖尿病発症後3030年

糖尿病発症後3035年

糖尿病発症後3040年

糖尿病発症後3045年

糖尿病発症後3050年

糖尿病発症後3055年

糖尿病発症後3060年

糖尿病発症後3065年

糖尿病発症後3070年

糖尿病発症後3075年

糖尿病発症後3080年

糖尿病発症後3085年

糖尿病発症後3090年

糖尿病発症後3095年

糖尿病発症後3100年

糖尿病発症後3105年

糖尿病発症後3110年

糖尿病発症後3115年

糖尿病発症後3120年

糖尿病発症後3125年

糖尿病発症後3130年

糖尿病発症後3135年

糖尿病発症後3140年

糖尿病発症後3145年

糖尿病発症後3150年

糖尿病発症後3155年

糖尿病発症後3160年

糖尿病発症後3165年

糖尿病発症後3170年

糖尿病発症後3175年

糖尿病発症後3180年

糖尿病発症後3185年

糖尿病発症後3190年

糖尿病発症後3195年

糖尿病発症後3200年

糖尿病発症後3205年

糖尿病発症後3210年

糖尿病発症後3215年

糖尿病発症後3220年

糖尿病発症後3225年

糖尿病発症後3230年

糖尿病発症後3235年

糖尿病発症後3240年

糖尿病発症後3245年

糖尿病発症後3250年

糖尿病発症後3255年

糖尿病発症後3260年

糖尿病発症後3265年

糖尿病発症後3270年

糖尿病発症後3275年

糖尿病発症後3280年

糖尿病発症後3285年

糖尿病発症後3290年

糖尿病発症後3295年

糖尿病発症後3300年

糖尿病発症後3305年

糖尿病発症後3310年

糖尿病発症後3315年

糖尿病発症後3320年

糖尿病発症後3325年

糖尿病発症後3330年

糖尿病発症後3335年

糖尿病発症後3340年

糖尿病発症後3345年

糖尿病発症後3350年

糖尿病発症後3355年

糖尿病発症後3360年

糖尿病発症後3365年

糖尿病発症後3370年

糖尿病発症後3375年

糖尿病発症後3380年

糖尿病発症後3385年

糖尿病発症後3390年

糖尿病発症後3395年

糖尿病発症後3400年

糖尿病発症後3405年

糖尿病発症後3410年

糖尿病発症後3415年

糖尿病発症後3420年

糖尿病発症後3425年

糖尿病発症後3430年

糖尿病発症後3435年

糖尿病発症後3440年

糖尿病発症後3445年

糖尿病発症後3450年

糖尿病発症後3455年

糖尿病発症後34

Ⅱ. 東京都特設サイト「コロナ禍におけるがん検診・健診 受診ガイド」の情報提供

東京都福祉保健局健康推進課が、新型コロナウイルス感染症流行下でも定期的な検診(健診)受診が重要であることを呼びかける特設サイト「コロナ禍におけるがん検診・健診 受診ガイド」を開設したため、本協議会ホームページの「関係団体等からのお知らせ」に掲載した。

The screenshot shows the homepage of the Tokyo Insurance Association (東京都保険者協議会). The header includes the organization's name and navigation icons for 'About the Insurance Association' and 'Special Health Examination and Special Health Guidance Collection Contract (B)'. The main content area is divided into two columns: 'Notice from the Insurance Association' and 'Notice from Related Organizations'. A red box highlights a notice dated 2021/10/06 in the 'Notice from Related Organizations' section, which states that the special site for COVID-19 cancer screening and health check-up guidance has been posted. Below the main content, there are icons for PDF documents, a building, a telephone, and social media links.

東京都保険者協議会

2021/10/6
東京都特設サイト「コロナ禍におけるがん検診・健診 受診ガイド」を掲載しました。
【コロナ禍におけるがん検診・健診 受診ガイド】

保険者協議会について 特定健診・特定保健指導集合契約 (B)

保険者協議会からのお知らせ

2021/10/06
東京都特設サイト「コロナ禍におけるがん検診・健診 受診ガイド」を掲載しました。
【コロナ禍におけるがん検診・健診 受診ガイド】

2021/05/28
東京都の「COPD（慢性閉塞性肺疾患）普及啓発動画」を掲載しました。
【東京都インターネット動画配信サイト「Youtube東京都チャンネル」】

2021/09/30
【令和3年度 特定健診・特定保健指導集合契約 (B) 契約実施機関一覧に追加がありました。【港区医師会、小石川医師会、浅草医師会、武蔵村山市医師会、小平市医師会】

2021/09/30
【令和3年度 特定健診・特定保健指導集合契約 (B) 契約実施機関一覧に変更がありました。【荏原医師会、渋谷区医師会、蕨医師会】

PDF

電話

関係団体等からのお知らせ

東京都特設サイト「コロナ禍におけるがん検診・健診 受診ガイド」



コロナ禍における
がん検診・健診 受診ガイド

coming soon!
がん検診 >

coming soon!
健診 >



新型コロナウイルス感染症の不安から、
がん検診や健診の受診を控えようとしていませんか？
健康を守るためには、
がん検診と健診の「定期的な受診」が大切です



がん検診



がんは日本人の2人に1人が生涯のうちに罹患すると言われており、誰でもがんに罹患可能性があります。がんは初期段階では症状がないことが多いことが特徴です。がん検診を定期的に受診し、早期発見・早期治療することにより、多くの方は助かることが分かっています。

しかし、コロナを理由に受診を見送り、次の受診までの期間が空いてしまうと、早い段階で発見できたはずのがんが進行した状態で見つかる可能性が高くなります。

がん検診は受診対象年齢や受診間隔が決められています。

コロナ禍であってもがん検診は定期的に受診することがとても重要です。

がん検診の内容・受診間隔について

がん検診で知っておきたい重要なこと

がん検診の申込先

お住いの区市町村でがん検診を受診するには

健診（健康診断・健康診査）



健診には、職場で行われている定期健康診断や、40歳以上の人に対して行う特定健康診査などがあります。これは自分の健康状態や、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病のリスクがあるかどうかを調べるために行います。（がんの発見を目的に行うものではありません）

健診の結果、生活習慣病のリスクがあれば生活習慣を改善し、発症予防及び重症化予防に取り組むことが大事です。そのために、**健診を定期的に受診し、自分の体の状態を把握しておくことがとても重要です。**

がんや生活習慣病はコロナの収束を待ってくれません。

がん検診や健診の受診を控えることは、がんや健康上のリスクの早期発見の機会を逃してしまふ可能性があります。コロナ禍で健康を見つめなおす今だからこそ、**がん検診と健診を忘れずに受診しませんか？**がん検診・健診の受診が大切な命、そして大切な人を守ることに繋がります。コロナで外出自粛が求められていても、**がん検診・健診の受診は「不要不急の外出」には該当しませんので必ず受診しましょう。**

目覚症状がある場合には、検診・健診を待たずに、速やかに医療機関を受診しましょう。また、検診・健診の結果、要精密検査や要治療と判定された場合には、必ず精密検査のために医療機関を受診しましょう。



がん検診



健診

がん検診や健診の会場では、**新型コロナウイルス感染症対策を徹底**していますので**安心して受診**しましょう



検診・健診会場における感染症対策



検診・健診会場は、新型コロナウイルス感染症対策のためのガイドラインに基づいて感染症対策を徹底し、コロナ禍でも安心して検診・健診を受診していただけるための環境確保に努めています。

- ・3密（密閉・密集・密接）を回避（受診者間の距離の確保、予約数・予約時間の調整による受診時間の分散）
- ・会場で受診者が触れる検診・健診のための機器や共用部分などを消毒液により清拭
- ・室内換気の徹底
- ・受診者と職員の適切な距離の確保
- ・職員のマスク着用を徹底
- ・受付時の受診者の健康状態の確認（問診・体温測定）
- ・職員の体調管理、検診前後の手指消毒

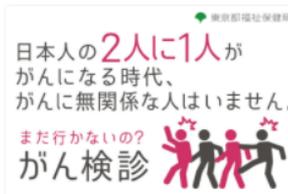
受診者へお願い



安心・安全な会場は、検診・健診を実施する側の対策と、受診される方の協力が揃って実現します。受診に際しては、新型コロナウイルスワクチンを接種された方であっても、次の感染対策にご協力をお願いいたします。

- ・体温測定を行い、風邪症状や37.5度以上の発熱、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がないことを確認
- ・マスクの着用
- ・会場の入館・退館時、検診・健診中の手指消毒や手洗い
- ・受付時間を守り、密集・密接を防ぐこと

がん検診の受診促進のための普及啓発ツール



多くの都民の皆様ががん検診の重要性を理解し、検診を定期的に受診して頂くために、東京都では、普及啓発用の動画・リーフレット・ポスターなどを作成しています。

区市町村や職場などのがん検診を担当している方などが、住民、従業員そして顧客の皆様へ検診の受診を促す際の普及啓発ツールとして、ぜひ御活用ください。

がん検診普及啓発用広報媒体

ページ上へ▲

サイトポリシー 問い合わせ先

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課成人保健担当 電話：03-5320-1111（代表） 03-5320-4363（直通）
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号