

令和5年3月3日  
健康部健康推進課

### がん検診等受診券のチケット化について

区のがん検診の案内は、総合案内となっており、その中から対象の検診を自身で見つけて申し込む必要がある。令和5年度から自分が受けるべき検診が一目で分かるよう、対象となるがん検診などの受診券をチケット化する。

#### 1 受診券発送予定数 588,267人（令和4年4月1日現在）

- (1) がん検診（40歳以上） 458,479人
- (2) 子宮がん検診（20～39歳女性） 118,427人
- (3) 成人歯科健診（30,35歳男性） 11,361人

#### 2 チケット化した受診券（イメージ）

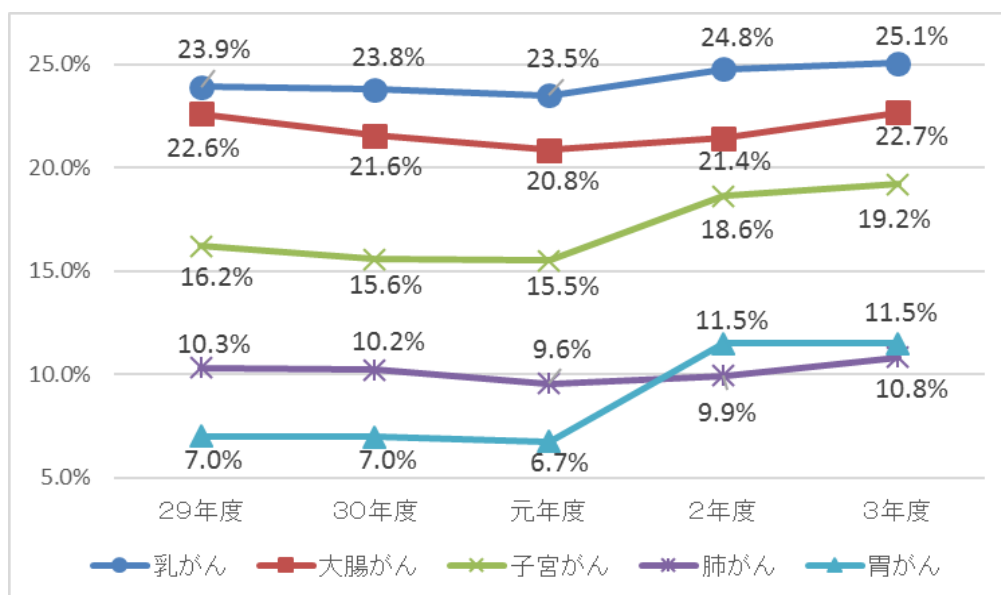
資料6-2のとおり（60歳以上の男性を想定したチケット）

#### 3 スケジュール

令和5年3月1日 区報掲載および区ホームページによる周知  
3月下旬 受診券の発送  
4月1日以降 検診予約・受診

#### 4 参考

がん検診受診率の推移



2023  
03/01(水) — 2023  
03/05(日)オンライン**健康**イベントを開催します！3/1から3/8は女性の健康週間。  
今回は、YouTubeとZoomを使って、健康づくりに役立つ情報をお届けします！企画  
その1YouTubeチャンネル  
「ねりま健康ちゃんねる」に動画を掲載！健康に関する様々なテーマの動画を計15本掲載予定！  
※番組一覧・動画の視聴方法については、裏面をご覧ください。コロナ禍での  
健康のお悩みも解決！動画を観ながら  
実践できる！企画  
その2事前申込み制(先着100名)！  
Zoom(ウェビナー)で講座を開催！当日配信のオンライン講座を開催します！  
今回は「食」「女性のがん」「運動」の3つのテーマとなっています。

申込み期限：2/20(月)まで

申込みは区ホームページ

電子申請から →→→



※定員になり次第、受付終了。

食

1日目

3/1(水) 午後7時～8時

今日は何食しよう！

コンビニ活用術



【講師】

株式会社エビータ 代表取締役  
管理栄養士 浅野 まみこ 氏

がん

2日目

3/4(土) 午前10時～11時

子宮頸がん予防の最前線！

～HPVワクチン接種と検診で完全制圧！



【講師】

順天堂大学医学部附属練馬病院  
産科婦人科 診療科長  
荻島 大貴 氏

運動

3日目

3/5(日) 午後2時～3時

「理想の体」を手に入れる！

運動のプロが教える、ボディメイク術とは!?



【講師】

一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 代表理事  
健康運動指導士 黒田 恵美子 氏

※オンライン講座は、当日配信のみで後日の録画配信はございません。ご了承ください。



|         | 3 / 1 (水)  | 3 / 2 (木)  | 3 / 3 (金)   | 3 / 4 (土)  | 3 / 5 (日)  |
|---------|--|--|---|--|--|
| 9 : 00  |  | 動画6 <span>知る</span> <span>学ぶ</span><br><span>講演</span> <span>骨の健康</span><br>いつまでも美しい骨でいるために<br>～今、あなたにできること～               | 動画11 <span>体験</span> <span>実技</span><br><span>運動</span> <span>姿勢</span><br>その不調、姿勢が原因かも!?<br>美姿勢でコスパ良く、お悩み解決!               |  |  |
| 12 : 00 | 動画1 <span>食べる</span> <span>巡る</span><br><span>食育</span> <span>農業</span><br>練馬産野菜が食べたくなる 食育応援店+農家さんインタビュー!      | 動画7 <span>食べる</span> <span>巡る</span><br><span>食育</span> <span>農業</span>  | 動画12 <span>食べる</span> <span>巡る</span><br><span>食育</span> <span>農業</span>  | オンライン講座②<br>(Zoomウェビナー) <span>事前申込み<br/>(当日配信のみ)</span><br>子宮頸がん予防の最前線!<br>ワクチンと検診で完全制圧!                         |  |
| 13 : 00 | 動画2 <span>体験</span> <span>実技</span><br><span>運動</span> <span>筋トレ</span><br>すきま時間でワタシメニュー!<br>1日〇分の筋トレでカラダをリセット | 動画8 <span>体験</span> <span>実技</span><br><span>運動</span> <span>お口</span><br>「マスク老け」を撃退!<br>自信を持ってマスクを外せる!?<br>マスクの下でこっそり顔トレ! | 動画13 <span>知る</span> <span>学ぶ</span><br><span>お口と歯</span> <span>講座</span><br>歯科衛生士さんに聞いてみよう!<br>マスク生活でのお口のお悩み相談室            |  | オンライン講座③<br>(Zoomウェビナー) <span>事前申込み<br/>(当日配信のみ)</span><br>運動のプロが教える、<br>ボディメイク術とは!? |
| 15 : 00 | 動画3 <span>知る</span> <span>学ぶ</span><br><span>講演</span> <span>妊娠・出産</span><br>子どもが教えてくれる!<br>産後ママの健康管理          |  |   |  |  |
| 17 : 00 | 動画4 <span>作る</span> <span>食べる</span><br><span>食育</span> <span>親子向け</span><br>これだけで簡単!<br>小学生でもできるちゃんごはん        |  | 動画14 <span>知る</span> <span>学ぶ</span><br><span>体験談</span> <span>女性のがん</span><br>～乳房のセルフチェックをしてみましょう～<br>今日から始める「プレスト・アウェアネス」 | ※ 注 意 ※<br>・YouTubeの掲載動画は、<br>配信されてから、半年程度公開予定です。<br>・オンライン講座は、事前申込制・当日配信のみです。<br>区ホームページ「電子申請」から<br>お申込みいただけます。 |  |
| 19 : 00 | オンライン講座①<br>(Zoomウェビナー) <span>事前申込み<br/>(当日配信のみ)</span><br>今日は何食べよう! コンビニ活用術                                   | 動画9 <span>知る</span> <span>学ぶ</span><br><span>講演</span> <span>女性ホルモン</span><br>女性ホルモンと上手く付き合うコツ<br>【前編】: 思春期～性成熟期編          | 動画15 <span>体験</span> <span>実技</span><br><span>睡眠</span> <span>姿勢</span><br>お家にある〇〇で!?<br>ココロとカラダが “ ととのう ” 睡眠               |  |  |
|         | 動画5 <span>知る</span> <span>学ぶ</span><br><span>講演</span> <span>妊娠・出産</span><br>将来のあなたとお子さんのための<br>プレコンセプトケア      | 動画10 <span>知る</span> <span>学ぶ</span><br><span>講演</span> <span>女性ホルモン</span><br>女性ホルモンと上手く付き合うコツ<br>【後編】: 更年期以降編            |   |  |  |

視聴方法



①YouTube「ねりま健康ちゃんねる」の動画

YouTubeでご視聴いただけます。  
 YouTubeには、以下のいずれかの方法でアクセスできます。

方 法①

検索エンジンで

「ねりま健康ちゃんねる」を検索

ねりま健康ちゃんねる



方 法②

右の二次元バーコードから

「ねりま健康ちゃんねる」にアクセス →→→



②オンライン講座

事前申込制・当日配信のみです。  
 区ホームページ「電子申請」からお申込みいただけます。  
 申込期限：2月20日(月)

区ホームページには

こちらからアクセスできます →→→



※定員になり次第、受付を終了します。

視聴にあたって



- ・YouTube「ねりま健康ちゃんねる」の動画は申込みは不要です  
 (オンライン講座は事前申込制・当日配信のみです)
- ・通信費は視聴者のご負担になりますので、あらかじめご承知おきください
- ・YouTubeの動画は、配信後お好きな時間にご覧いただけます
- ・YouTubeの動画の配信期間は、半年程度を予定しています

お問い合わせ先：

練馬区健康推進課健康づくり係

電話 ☎ : 03-5984-4624