

# みんなの保健



## ◎次のかたに、5月下旬に受診券を送付しました

- ▶ 40歳以上の佐倉市の国民健康保険加入者
- ▶ 年齢が40・45・50・55・60・65・70歳のかた(令和6年3月31日時点)
- ▶ 一部の健診(検診)が対象となるかた、男女⇒19・25・30歳、女性⇒20・35歳のかた(令和6年3月31日時点)
- ▶ 令和4年度に市の健診(検診)を受診したかた
- ▶ 国指定のがん検診無料クーポン券対象のかた
  - ※令和4年度に、集団検診で大腸がん検診を受診したかたには、大腸がん検診採便容器(集団検診用)が同封されています
  - ※6月上旬に受診券が届かないかたで、受診を希望するかたは健康推進課へご連絡ください

## ⚠️ご注意ください

健診(検診)受診には、「佐倉市検診受診券」「問診票」「受診費用」「決定通知書(集団のみ。大腸がん検診は不要)」が必要です。特定健診(健康診査)を受診の際は、「健康保険証」もお持ちください。  
 ※健診(検診)受診日時点で、佐倉市民のかたが対象です  
 ※70歳以上のかた、佐倉市の後期高齢者医療被保険者のかたは、集団・個別どちらでもすべての検診が無料です  
 ※市民税非課税世帯のかた、生活保護受給者は3週間前までに健康推進課に費用免除の申請をすると検診費用が無料になります

新型コロナウイルス感染症の感染状況、天候などにより、検診を中止や変更する場合があります。最新の情報は、市ホームページをご確認いただくか、健康推進課までお問い合わせください。

☎ 健康推進課 ☎ 485-6711

## ◆集団検診は完全予約制です(大腸がん検診は予約不要)

- ① 複合集団検診を下記の2グループに分けて実施します。
  - ※第1グループと第2グループは別日程です【日程は次ページ】
  - 【第1グループ】**  
特定健診(健康診査)・胸部レントゲン検診・肝炎ウイルス検診・大腸がん検診
  - 【第2グループ】**  
胃がん検診・大腸がん検診
  - ※大腸がん検診は第1・第2グループどちらの日程でも受診できます
- ② 3密を避けるために、受付時間を設定します。感染症などの感染拡大防止のため、決定した時間に来所してください。

## ◆人間ドック助成について

(対象は下表、特定健診(健康診査)対象者①②のかた)  
 特定健診(健康診査)を受診したかたは、人間ドック助成は利用できません。特定健診(健康診査)と人間ドック助成の両方を利用した場合は、人間ドック助成金を返納していただきます  
 ≪人間ドック助成についてのお問い合わせ≫  
 ☎ 健康保険課 給付管理班(国民健康保険) ☎ 484-6604  
 高齢者医療班(後期高齢者医療) ☎ 484-6136

健診・検診の種類	対象者(令和6年3月31日時点)の年齢	種別	費用(税込)	予約	健診(検診)内容など	
特定健診(健康診査)	① 40歳以上の佐倉市の国民健康保険被保険者 ② 佐倉市の後期高齢者医療被保険者 ③ 40歳以上の生活保護受給者 ※健診受診日に社会保険加入の場合は、対象となりません	集団	1,000円	必要	身長・体重・腹囲(40~74歳のみ)・血圧測定・問診・診察・尿検査(糖・蛋白)・血液検査(肝機能・血中脂質・血糖・腎機能) ※心電図、眼底、貧血検査は、該当するかたのみ	
		個別	2,000円	必要		
胸部レントゲン検診(肺がん検診)	40歳以上のかた	集団	300円	必要	問診および胸部のレントゲン撮影	
		個別	1,300円	必要		
胃がん検診	40歳以上のかた	集団	900円	必要	問診および胃部のレントゲン撮影(バリウム検査) ※バリウムアレルギーなどでバリウム検査が受けられないかたは、個別医療機関で胃内視鏡検査を受けることができます	
		個別	3,000円	必要		
大腸がん検診	40歳以上のかた	集団	400円	不要	検便検査(事前に採便容器の入手が必要です) ●集団検診: 容器をお持ちでないかたは、郵送または各保健センターで配布します ●個別検診: 医療機関から容器を受け取り、同じ医療機関に提出してください	
		個別	1,000円	必要		
肝炎ウイルス検診	40歳以上のかた ▶ 同検診・検査を過去に受けたことがないかた ▶ B型肝炎またはC型肝炎の治療を受けたことがないかた、治療中、経過観察中ではないかた ※今年度40・45・50・55・60・65歳になるかたは無料	集団	500円※	必要	問診および血液検査(B型肝炎ウイルス抗原検査、C型肝炎ウイルス抗体検査)	
		個別	1,000円※	必要		
乳がん検診	マンモグラフィ 40歳以上の女性(★前年度、マンモグラフィ検査を受診していないかた) ※前年度、超音波検査を集団検診で受診したかたは、個別検診のみ受診可能です	集団	1,000円	必要	マンモグラフィと超音波は同一年度に両方を受診できません	
		個別	2,000円	必要		
	超音波	集団	1,000円	必要		問診および乳房超音波検査
		個別	2,000円	必要		
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で、前年度に市の同検診を受けていないかた	集団	1,000円	必要	問診および子宮頸部の細胞診	
個別	2,000円	必要				
骨粗しょう症検診	今年度20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	集団	500円	必要	問診および腕の骨のレントゲン検査 ※要指導となったかたには栄養士による健康アドバイスあり	
成人歯科健診	19歳以上のかた	個別	300円	必要	問診およびむし歯、歯周病の健診 ※健診当日は治療できません。健診の結果、治療や歯石除去などを行う場合は、後日保険診療扱いとなります	
前立腺がん検診	50歳以上5歳ごとの男性	個別	1,000円	必要	問診および血液検査による前立腺特異抗原(PSA)の測定	

# 集団健診(検診)一覧

## 【第1グループ日程】

### <実施する検診(健診)>

特定健診(健康診査)・胸部レントゲン検診・肝炎ウイルス検診・大腸がん検診 ※大腸がん検診は予約不要です  
 ※下記の日程では、胃がん検診は実施しませんのでご注意ください  
 ※対象となる検診は、1つだけでも受けられます

### <受付時間>

午前 9:00~12:00 (★の会場は8:30~) (◎の会場は午前のみ)  
 午後 1:30~3:30  
 ※予約の申し込み後、上記時間内で受付時間を設定し、決定通知を郵送します。決定した受付時間内にお越しください

月日	会場	月日	会場
7月3日(月)	健康管理センター★	10月7日(土)	健康管理センター★
7月6日(木)	志津コミュニティセンター	10月23日(月)	西部保健センター
7月10日(月)	西部保健センター	10月25日(水)	和田ふるさと館◎
7月12日(水)	市民体育館	10月30日(月)	南部保健センター
7月31日(月)	南部保健センター	11月1日(水)	岩名運動公園青少年センター
8月2日(水)	志津コミュニティセンター	11月11日(土)	健康管理センター★
8月21日(月)	南部保健センター	11月20日(月)	西部保健センター
8月26日(土)	健康管理センター★	11月28日(火)	健康管理センター★
9月6日(水)	志津コミュニティセンター	12月19日(火)	健康管理センター★
9月10日(日)	弥富公民館◎	1月6日(土)	健康管理センター★
9月16日(土)	健康管理センター★	2月7日(水)	志津コミュニティセンター
9月19日(火)	西部保健センター	2月13日(火)	西部保健センター
9月23日(土)	健康管理センター★	2月26日(月)	南部保健センター
9月25日(月)	南部保健センター	3月8日(金)	健康管理センター★
10月3日(火)	志津コミュニティセンター	3月11日(月)	西部保健センター
10月4日(水)	志津コミュニティセンター		

## 【第2グループ日程】

### <実施する検診(健診)>

胃がん検診・大腸がん検診 ※大腸がん検診は予約不要です  
 ※対象となる検診は、1つだけでも受けられます

### <受付時間>

午前 9:00~12:00 (★の会場は8:30~)  
 午前中のみ実施  
 ※予約の申し込み後、上記時間内で受付時間を設定し、決定通知を郵送します。決定した受付時間内にお越しください

月日	会場	月日	会場
7月5日(水)	岩名運動公園青少年センター	11月8日(水)	健康管理センター★
7月8日(土)	健康管理センター★	11月13日(月)	南部保健センター★
7月13日(木)	志津コミュニティセンター	11月15日(水)	志津コミュニティセンター
7月18日(火)	西部保健センター★	11月16日(木)	志津コミュニティセンター
7月24日(月)	南部保健センター★	11月18日(土)	健康管理センター★
8月3日(木)	志津コミュニティセンター	12月13日(水)	志津コミュニティセンター
8月8日(火)	健康管理センター★	12月16日(土)	健康管理センター★
9月4日(月)	西部保健センター★	1月5日(金)	志津コミュニティセンター
9月7日(木)	志津コミュニティセンター	1月9日(火)	西部保健センター★
9月11日(月)	南部保健センター★	1月26日(金)	健康管理センター★
9月13日(水)	健康管理センター★	1月29日(月)	南部保健センター★
9月28日(木)	市民体育館	2月5日(月)	西部保健センター★
10月6日(金)	健康管理センター★	2月19日(月)	南部保健センター★
10月10日(火)	西部保健センター★	2月24日(土)	健康管理センター★
10月16日(月)	南部保健センター★	3月1日(金)	志津コミュニティセンター
11月6日(月)	西部保健センター★	3月4日(月)	西部保健センター★

## 【乳がん集団検診日程】

### <受付時間>

午前 9:30~11:00  
 午後 1:30~3:00  
 ※予約の申し込み後、上記時間内で受付時間を設定し、決定通知を郵送します。決定した受付時間内にお越しください

### 50歳以上(マンモグラフィ)

月日	会場	月日	会場
12月4日(月)	南部保健センター	1月17日(水)	志津コミュニティセンター
12月8日(金)	健康管理センター	1月22日(月)	西部保健センター
12月12日(火)	西部保健センター	2月3日(土)	健康管理センター
12月18日(月)	南部保健センター	2月8日(木)	志津コミュニティセンター
1月13日(土)	健康管理センター	2月14日(水)	志津コミュニティセンター

### 40歳代(マンモグラフィ)

月日	会場	月日	会場
11月22日(水)	志津コミュニティセンター	1月30日(火)	健康管理センター
11月27日(月)	南部保健センター	2月9日(金)	西部保健センター
12月7日(木)	健康管理センター	2月16日(金)	西部保健センター
1月20日(土)	健康管理センター	2月28日(水)	志津コミュニティセンター
1月27日(土)	健康管理センター		

### 30歳代(超音波)

月日	会場	月日	会場
11月30日(木)	志津コミュニティセンター	1月24日(水)	健康管理センター
12月9日(土)	健康管理センター	2月15日(木)	志津コミュニティセンター
12月22日(金)	健康管理センター	2月20日(火)	西部保健センター
1月15日(月)	南部保健センター		

## 【子宮頸がん集団検診日程】

### <受付時間>

午前 9:30~11:00  
 午後 1:30~3:00  
 ※予約の申し込み後、上記時間内で受付時間を設定し、決定通知を郵送します。決定した受付時間内にお越しください

月日	会場	月日	会場
11月17日(金)	西部保健センター	1月16日(火)	志津コミュニティセンター
11月29日(水)	志津コミュニティセンター	2月1日(木)	西部保健センター
12月11日(月)	南部保健センター	2月21日(水)	健康管理センター
12月20日(水)	健康管理センター		

## 【骨粗しょう症集団検診日程】

### <受付時間>

午前 9:30~11:00  
 午後 1:30~3:00  
 ※予約の申し込み後、上記時間内で受付時間を設定し、決定通知を郵送します。決定した受付時間内にお越しください

月日	会場	月日	会場
8月1日(火)	健康管理センター	8月23日(水)	志津コミュニティセンター
8月7日(月)	西部保健センター	8月25日(金)	西部保健センター
8月9日(水)	志津コミュニティセンター	8月28日(月)	南部保健センター
8月19日(土)	健康管理センター	9月2日(土)	健康管理センター

## 集団検診の予約方法

<予約受付開始日> ※大腸がん検診は予約不要

- ▶第1グループ 6月1日(木)から(抽選)  
特定健診(健康診査)、胸部レントゲン検診、肝炎ウイルス検診
- ▶第2グループ 6月1日(木)から(抽選)  
胃がん検診
- ▶骨粗しょう症検診 6月1日(木)から(先着順)
- ▶子宮頸がん検診、乳がん検診 10月2日(月)から(先着順)

次の①～④のいずれかの方法で、お申し込みください。

※電話での申し込みはできません

- ①インターネット → 市ホームページ(右記)から必要事項を入力してください。
- ②窓口 → 健康推進課と各保健センターに申込用紙があります。
- ③郵送 → 健康推進課に封書または、はがきを郵送してください。
- ④FAX → 健康推進課に送信してください。



健康推進課(健康管理センター) 〒285-0825 江原台2-27  
FAX485-6714

※決定通知は、約1か月程度でお送りします。インターネットで申し込みを行った場合でも、決定通知はEメールではなく、郵送で届きます

## 記入例(はがき・FAX)

申込日 ○年○月○日  
(検診名) ○○○○検診

---

第1希望 ○月○日(午前・午後)  
会場 ○○○○

---

第2希望 ○月○日(午前・午後)  
会場 ○○○○

---

第3希望 ○月○日(午前・午後)  
会場 ○○○○

---

住所 佐倉市○○○○  
氏名 佐倉花子  
生年月日 ○年○月○日(○○歳)  
電話番号 ○○○-○○○○  
受診券 無・有(受診者コード)  
※わかれば記入してください

受診希望の検診名をご記入ください。  
※検診によって日程が異なりますので、ご注意ください

▶第3希望日までご記入ください。  
▶午前・午後を必ずご記入ください。  
※胃がん検診は午前のみ  
※時間の指定はできません

年齢は、令和6年3月31日時点をご記入ください。

電話番号は、日中連絡がとれる番号をご記入ください。



## 保育サービスのご案内 要予約(電話申し込み)

右記検診を受けるかたは、お子さんの保育サービスを利用できます。保護者の検診日程の決定通知が届いた後に予約をしてください。

対 生後6か月～小学校就学前のお子さんを連れて検診を受診されるかた

- ▶子宮頸がん検診  
検診日: 12月20日(水)
- ▶乳がん(30歳代超音波)検診  
検診日: 12月22日(金)、1月24日(水)

※保護者とお子さんの氏名、生年月日、決定通知記載の受付時間をお知らせください

健康推進課 ☎485-6711

## 19歳からの成人歯科健診

むし歯や歯周病は、自覚症状が少なく、知らない間に症状が進んでいることがあります。かかりつけの歯科医院で年に一度は歯科健診を受けることをお勧めします。しばらく歯科医院に行っていないかたは、この機会に成人歯科健診を受けてみましょう。

### 後悔する前に健診を!

以下の項目に該当するかたは、特に注意が必要です

- ☐口の状況をチェック!
  - ☐冷たいものや熱いものが歯にしみる
  - ☐朝起きた時に口の中がネバネバする
  - ☐歯ぐきから血が出たり、腫れたりする
  - ☐口臭が気になる
  - ☐歯と歯の間にすきまができてきた
  - ☐歯がグラグラする
- ☐口のささいな衰えをチェック!
  - ☐自分の歯が少ない・あごの力が弱い
  - ☐やわらかいものばかり食べる
  - ☐むせる・食べこぼす
  - ☐食欲がない・少ししか食べられない
  - ☐滑舌が悪い・舌が回らない
  - ☐口が渇く

健康推進課 ☎312-8228

## 定期予防接種



高齢者肺炎球菌のワクチン、インフルエンザ定期予防接種を実施します。対象のかたには、予診票を下記のとおり発送します。

### ◎高齢者肺炎球菌定期予防接種

予診票を4月上旬に発送しています。詳しくは、市ホームページ(右記)をご覧ください。



肺炎球菌ワクチンは、平成26年10月以降、65歳を対象とした定期接種になりました。これに伴い、平成26年10月時点で66歳以上だったかたの接種機会確保のため、経過措置(期限:令和6年3月31日まで)が設けられています。経過措置による今年度の接種対象者は、令和5年度に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳を迎えるかたです。経過措置期間の延長予定はありませんので、対象のかたで、接種を希望するかたは、令和5年度中に接種を受けてください。

### ◎インフルエンザ定期予防接種

予診票を9月末頃から順次発送します。

※実施医療機関や接種期間、費用などは、予診票同封の案内文をご覧ください

母子保健課 ☎312-7688

## 生活習慣病の予防と早期発見のために 健診・検診を受けましょう

健康推進課 ☎312-8228

高血圧、2型糖尿病、脂質異常などの生活習慣病は自覚症状がない場合が多く、異常に気付かないまま病気が進行することがあります。これらの病気を放っておくと、血管の老化である「動脈硬化」を進行させ、脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる深刻な病気を引き起こす可能性があります。病気の予防、早期発見のため、健診・検診を受けましょう。

健診・検診受診後は、各種教室や個別の相談で、皆さんの健康づくりを応援します。 要申し込み・無料

◀個別の相談▶

◆各種健康相談 詳細は特集号4ページをご覧ください。

◀教室▶

### ◆メタボ予防のための知って得する食事教室

食品の選び方や調理の工夫、食べ方など食生活の改善に必要な知識を学びます。食生活の問題点の改善策をアドバイスします。

### ◆佐倉市ヘルスアップ運動教室(運動習慣づくり教室)

運動を始めてみたいかたに、健康運動指導士が「運動の基本」を教えます。

### ◆佐倉市オリジナル体操体験会

効果的な正しい動きを健康運動指導士が教えます。

### ◆糖尿病予防学習会 ※血糖値やHbA1cが高いかた

糖尿病予防について、ご自身の生活習慣の傾向や改善点がわかります。

◀特定保健指導▶

◆健康アドバイス会 対象のかたには個別にお知らせします。



## 各種健康相談

申問 健康推進課 ☎ 312-8228

「ストレスや不安に悩んでいる」「眠れない日が続いている」このようなあなたのこころの悩みをご相談ください。

≪ 個別の相談 ≫ 要申し込み・無料

◆ 精神科医による  
こころの健康相談

◆ カウンセラーによる  
こころの健康相談

≪ 電話相談 (無料) ≫

「心配なこと、気になっていることがあるけど、どこに相談したらよいかわからない…」まずは、お電話ください。保健師、栄養士、歯科衛生士等、専門の職員が相談に応じます。

☎ 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時

申問 健康推進課 ☎ 312-8228

事業名・内容	場所	時間	7月	8月	9月	10月
健康相談	健康管理センター	9:30～11:30		25日(金)		16日(月)
	西部保健センター	9:30～11:30	11日(火)		28日(木)	
	南部保健センター	9:30～11:30			7日(木)	
精神科医による こころの健康相談	健康管理センター	13:50～16:00	24日(月)			
	西部保健センター	13:50～16:00			20日(水)	
カウンセラーによる こころの健康相談	健康管理センター	13:50～16:00				10日(火)
	西部保健センター	13:50～16:00		22日(火)		

## 運動・休養・食事に気を付けましょう

申問 健康推進課 ☎ 312-8228

健康に過ごすためには、●適度な「運動」、●心身の疲労回復のための「休養(こころの健康)」、●バランスの取れた「栄養・食生活」と言われ、この3つの要素のバランスが大切になります。ご自身の生活を見直し、健康寿命を延ばしましょう。

### 動画を見ながら運動不足を解消しましょう

● 佐倉市オリジナル体操  
(Sakura 10Minutes Exercise ～気軽に10分筋活～)

❖ 全部で10分間、すき間時間を有効活用→手軽にできて、継続すれば効果が出る!

❖ トレーニングはたったの4つ  
→ 覚えやすい!

こちらから  
ご覧ください→



### 自分のストレスに気づいていますか?

自分のストレスタイプを知っていると、こころや身体のSOSに早く気が付き、休養を取るなどの対処ができます。溜まりすぎたストレスは、こころの病気につながることもあるので、自分のストレスサインを確認してみましょう。

#### ① 身体面に出るストレス

首や肩がこっている・目が疲れている・頭痛がある・肌が荒れている・眠れない など

#### ② 心理面に出るストレス

不安だ・落ち込んでいる・イライラする・楽しくない・集中力が落ちている など

#### ③ 行動面に出るストレス

生活が乱れている・食べ過ぎてしまう・飲み過ぎてしまう・衝動買いしてしまう・じっとしてられない など

ご自身のストレス度のチェックはこちらからできます→



おいしくて  
生活習慣病予防に  
オススメ!



### 栄養士がおすすめ♪「かんたんレシピ」

#### ～米粉のクリームシチュー～

米粉でヘルシー!



#### 材料 (4人分)

鶏肉(もも・胸肉どちらでも) 200g、人参 80g、玉ねぎ 80g、じゃが芋 300g、ブロッコリー 80g、サラダ油 大さじ1、水 200cc、固形コンソメ 1個、米粉 大さじ3、牛乳 500ml、塩 小さじ1、こしょう 少々

#### 【作り方】

- 鶏肉は一口大、人参・じゃがいもは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。ブロッコリーは小房にわけてさっとゆでる。
- 鍋にサラダ油を入れ、①で処理したブロッコリー以外の具を炒める。水を加えアクを取りながら野菜が軟らかくなるまで煮る。コンソメを加える。
- 米粉と牛乳をよく混ぜ、ゆっくり鍋に入れる。
- かき混ぜながらとろみがつくまで加熱し、ブロッコリーを加えてひと煮たちさせてから塩・こしょうを加えて仕上げる。

#### ～ズッキーニのツナみそ焼き～

チーズでカルシウムUP!



#### 材料 (4人分)

ズッキーニ(1本約250g)2本、ツナ缶(油漬け)小2缶、玉ねぎ1/4個(50g)A【しょうが(すりおろし)小さじ1、みそ小さじ4、砂糖小さじ2】、ピザ用チーズ80g、黒コショウ少々、オリーブ油大さじ1

#### 【作り方】

- ズッキーニのヘタをとり、縦半分に切る。底になる部分を薄く削る。スプーンなどでワタをくりぬく。ワタはみじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。ツナ缶は油をさっと切っておく。
- フライパンにオリーブ油(小さじ1)を入れ、中火で玉ねぎをしんなりするまで炒める。①のワタとツナ缶を加えさっと炒めAを加えよく混ぜる。
- ①のズッキーニのくりぬいた部分に②をつめる。
- フライパンにオリーブ油(小さじ1)、③を入れふたをして弱めの中火で5分間蒸し焼きにする。
- ピザ用チーズをのせ、再びふたをして2分間蒸し焼きにする。器に盛り、黒こしょうをふる。