

# 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5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5年3月31日時点)
- ▶ 令和3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3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していただく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。

☎ 健康推進課 ☎ 485-6711

## ◆令和4年度から前立腺がん検診が始まりました

対象者は50歳以上5歳ごとの男性です。(個別検診のみ)  
 詳細は受診券セットに同封の検診の案内をご覧ください。

## ◆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。新型コロナウイルス感染症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。
- ③ 受診前に自宅で検温し、健康チェック票の記入をお願いします。

## ◆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5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 問診および乳房レントゲン検査 問診および乳房超音波検査
		個別	2,000円	必要	
	集団	1,000円	必要		
	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1日(金)	健康管理センター★	10月8日(土)	健康管理センター★
7月4日(月)	西部保健センター	10月24日(月)	西部保健センター
7月7日(木)	志津コミュニティセンター	10月26日(水)	和田ふるさと館◎
7月11日(月)	南部保健センター	10月31日(月)	南部保健センター
7月13日(水)	市民体育館	11月2日(水)	岩名運動公園青少年センター
8月1日(月)	西部保健センター	11月12日(土)	健康管理センター★
8月3日(水)	志津コミュニティセンター	11月21日(月)	西部保健センター
8月27日(土)	健康管理センター★	11月29日(火)	健康管理センター★
9月7日(水)	志津コミュニティセンター	12月20日(火)	健康管理センター★
9月11日(日)	弥富公民館◎	1月7日(土)	健康管理センター★
9月17日(土)	健康管理センター★	1月30日(月)	南部保健センター
9月20日(火)	西部保健センター	2月8日(水)	志津コミュニティセンター
9月24日(土)	健康管理センター★	2月20日(月)	西部保健センター
9月26日(月)	南部保健センター	2月27日(月)	南部保健センター
10月4日(火)	志津コミュニティセンター	3月9日(木)	健康管理センター★
10月5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6日(水)	岩名運動公園青少年センター	11月7日(月)	西部保健センター★
7月9日(土)	健康管理センター★	11月9日(水)	健康管理センター★
7月14日(木)	志津コミュニティセンター	11月14日(月)	南部保健センター★
7月19日(火)	西部保健センター★	11月16日(水)	志津コミュニティセンター
7月25日(月)	南部保健センター★	11月17日(木)	志津コミュニティセンター
8月4日(木)	志津コミュニティセンター	11月19日(土)	健康管理センター★
8月9日(火)	健康管理センター★	12月14日(水)	志津コミュニティセンター
8月22日(月)	南部保健センター★	12月17日(土)	健康管理センター★
9月5日(月)	西部保健センター★	1月5日(木)	志津コミュニティセンター
9月8日(木)	志津コミュニティセンター	1月10日(火)	西部保健センター★
9月12日(月)	南部保健センター★	1月27日(金)	健康管理センター★
9月14日(水)	健康管理センター★	2月6日(月)	西部保健センター★
9月29日(木)	市民体育館	2月13日(月)	南部保健センター★
10月7日(金)	健康管理センター★	2月25日(土)	健康管理センター★
10月11日(火)	西部保健センター★	3月2日(木)	志津コミュニティセンター
10月17日(月)	南部保健センター★	3月6日(月)	西部保健センター★

※新型コロナウイルス感染症の感染状況、天候などにより、検診が中止・変更になる可能性があります。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

## 【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
11月18日(金)	志津コミュニティセンター	1月14日(土)	健康管理センター
12月5日(月)	南部保健センター	1月18日(水)	志津コミュニティセンター
12月9日(金)	健康管理センター	1月23日(月)	西部保健センター
12月13日(火)	西部保健センター	2月4日(土)	健康管理センター
12月19日(月)	南部保健センター	2月15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24日(木)	志津コミュニティセンター	1月21日(土)	健康管理センター
11月28日(月)	南部保健センター	1月28日(土)	健康管理センター
12月8日(木)	健康管理センター	2月1日(水)	健康管理センター
1月6日(金)	西部保健センター	2月17日(金)	西部保健センター
1月11日(水)	志津コミュニティセンター		

### 30歳代(超音波)

月日	会場	月日	会場
12月1日(木)	志津コミュニティセンター	1月25日(水)	健康管理センター
12月10日(土)	健康管理センター	2月16日(木)	志津コミュニティセンター
12月23日(金)	健康管理センター	2月21日(火)	西部保健センター
1月16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30日(水)	志津コミュニティセンター	2月2日(木)	西部保健センター
12月12日(月)	南部保健センター	2月9日(木)	西部保健センター
12月21日(水)	健康管理センター	2月24日(金)	健康管理センター
1月12日(木)	志津コミュニティセンター		

## 【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2日(火)	健康管理センター	8月24日(水)	志津コミュニティセンター
8月8日(月)	西部保健センター	8月25日(木)	西部保健センター
8月12日(金)	志津コミュニティセンター	8月29日(月)	南部保健センター
8月20日(土)	健康管理センター	9月3日(土)	健康管理センター


## 集団検診の予約方法

※大腸がん検診は予約不要

< 予約受付開始日 >

- ▶ 第1グループ 6月1日(水)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(水)から (抽選)  
胃がん検診
- ▶ 骨粗しょう症検診 6月1日(水)から (先着順)
- ▶ 子宮頸がん検診、乳がん検診 10月3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受け付けておりません)

- ① インターネット → 市ホームページから必要事項を入力してください。  
http://www.city.sakura.lg.jp/0000012866.html 
- 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。
- ④ FAX → 健康推進課に送信してください。

**申し込み** 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、検診の種類や時期にもよりますが、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 (検診名)	○年○月○日 ○○○○検診
第1希望 会場	○月○日(午前・午後) ○○○○○
第2希望 会場	○月○日(午前・午後) ○○○○○
第3希望 会場	○月○日(午前・午後) ○○○○○
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5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)

生後6か月～小学校就学前のおさんが対象です

予約開始：保護者の検診日程の決定通知が届いた後  
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、保育サービスが中止となる場合があります

- ▶ 子宮頸がん検診  
検診日：12月21日(水)
  - ▶ 乳がん(30歳代 超音波)検診  
検診日：12月23日(金)、1月25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

**申し込み** 健康推進課 ☎485-6711

## 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 4月上旬に発送していただきます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
  - ◎ インフルエンザ定期予防接種 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
  - ▶ 市の定期予防接種は、すべて市(県)内協力医療機関による個別接種で実施しています。
  - ▶ 協力医療機関に予約の上、接種を受けてください。
  - ▶ 接種の際は、佐倉市の予診票と接種費用(自己負担)を持参してください。
  - ▶ 転出された場合は、転出日から佐倉市の予診票は使用できません。
- ☎ 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



生活習慣病は自覚症状がない場合が多く、体の異常に気付かないことも少なくありません。高血圧、糖尿病、脂質異常などは、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します。

健診・検診受診後は、教室や個別のご相談で、  
あなたの健康づくりを応援します。

要申し込み・無料



生活習慣のこと、禁煙のこと、健診結果のこと…  
このような相談をしたいあなたはこちらがおすすめです。

◀ 個別の相談 ▶

◆ 健康相談 日時は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。

◆ メタボ予防のための運動習慣づくり教室

運動を始めてみたいあなたに、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。

◀ 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。



血糖値やHbA1cが高かったあなたには、こちらがおすすめです。

◀ 集団の教室 ▶

◆ 糖尿病予防学習会

糖尿病予防についての正しい知識が深まり、ご自身の生活習慣の傾向や改善点がわかります。

☎ 健康推進課 ☎312-8228

令和4年度 成人の健康づくり事業 要申し込み・無料 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心の悩みをご相談ください。

◀ 個別の相談 ▶

◆ 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

「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のかわからない…」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。

◀ 電話相談 ▶

☎ 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時

☎ 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 生活習慣病予防や健診結果について、栄養や歯科、禁煙に関する個別相談に応じます。	健康管理センター	9:30～11:30		10日(水)	22日(木)	17日(月)
	西部保健センター	9:30～11:30	14日(木)		8日(木)	
	南部保健センター	9:30～11:30		26日(金)		11日(火)
精神科医によるこころの健康相談 眠れない、イライラ、やる気がないなどの悩みに対し、精神科医が相談に応じます。 (定員 各回4人、1人40分)	健康管理センター	13:50～16:00			26日(月)	
	西部保健センター	13:50～16:00				
	南部保健センター	13:50～16:00	21日(木)			
カウンセラーによるこころの健康相談 不安で仕方ない、人間関係がうまくいかないなどの悩みに対し、臨床心理士が相談に応じます。 (定員 各回4人、1人40分)	健康管理センター	13:50～16:00				25日(火)
	西部保健センター	13:50～16:00		23日(火)		

運動・休息・食事に気を付けましょう 健康推進課 ☎ 312-8228

健康に過ごすためには、●適度な「運動」、●バランスの取れた「栄養・食生活」、●心身の疲労回復のための「休養(こころの健康)」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～)



こちらからご覧ください

「3つのR」でこころの健康づくり

①レスト(Rest) 休息、休養、睡眠

「疲れた」「眠い」というのは体からの「休め」のサイン。ゆっくり休むことが大切です。寝る前のパソコンやスマートフォンの使用は控えましょう。午前中、日の光を浴び、運動をすること、ぬるめのお風呂(38～40℃)にゆっくり入ることは良い睡眠に効果的です。

②リラックス(Relax) ストレッチ、音楽などのリラクゼーション

緊張した体をほぐすストレッチや深呼吸が効果的です。好きな音楽を聴く、ゆっくり入浴することもいいです。深呼吸は、吸うときの倍くらいの時間をかけて吐くのを意識してください。

③レクリエーション(Recreation) 運動、趣味娯楽や気晴らし

人は何も活動をしないと、どんどんこころの元気が無くなってしまいます。「気持ちいい」「楽しい」と思える行動がストレス対処になります。こころの元気を保つためには、今できる範囲で少しでも楽しさや達成感を感じられる活動を増やすことが大切です。

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」

～ 茹で豚の辛子酢味噌添え ～

辛子酢味噌で減塩!

材料(2人分)

豚もも肉薄切 120g、酒大さじ1、ブロッコリー 80g、にんじん 20g、キャベツ 80g、  
A(味噌大さじ1、砂糖小さじ2、だし汁 20ml、酢小さじ2、練辛子 2g)

【作り方】

- キャベツ、にんじんは短冊切り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれ茹でて冷ましておく。
- たっぷりのお湯を沸かし酒を入れ、豚薄切り 肉を1枚ずつ広げて 茹でて水気を切っておく。
- Aの味噌、砂糖を合わせよく練り、だし汁、酢を加えて溶きのばし、辛子も加えてたれを作る。
- 皿に①の野菜、②の肉を盛り付ける。小皿に辛子酢みそを入れ、つけて食べる。



～ ひじきのカレー煮 ～

カレー粉で減塩!

材料(2人分)

鶏ひき肉 30g、たまねぎ 40g、にんじん 10g、油小さじ1、乾燥ひじき 6g、さやいんげん 20g、  
A(だし汁大さじ2、しょうゆ小さじ1、ケチャップ小さじ1、砂糖小さじ1、カレー粉 0.8g)

【作り方】

- ひじきを水で戻す。
- たまねぎ、にんじんを千切りにする。
- さやいんげんはゆでて斜め薄切りにする。
- 鍋に油を熱し鶏肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ④に①と②を入れて炒め、Aの調味料を入れて汁けがなくなるまで煮る。
- 火を止めて、③のさやいんげんを加えてさっと混ぜ合わせてから器に盛りつける。

