

5月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	28日(火)午後	R5.12月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	24日(金)午後	R4.10月1日～11月15日生まれ
2歳児歯科健診	(保)	13日(月)午後	R3.11月生まれ
3歳児健診	(保)	20日(月)午後	R2.10月生まれ
離乳食講習会	(公)	23日(木)10時～	4～7か月の乳児と保護者
おとなの歯科検診 プレママ(妊婦) 歯科検診	(保)	17日(金)午後	S29,39,49,59,H6,16年度生まれの方・妊婦
乳児相談	(保)	10日(金)10時30分～11時	
マタニティ教室	(保)	1課 15日(水)午後	妊娠4か月以降の妊婦とその家族
赤ちゃん教室 ～マザリーズ～	(保)	20日(月)10時～	生後2～3か月児とその母親

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	28日(火)	13時10分～14時 ※完全予約制です。希望の方は申し込みください。

(保) = 保健文化センター (公) = 中央公民館

◎すべての健診と10か月乳児相談は個別通知をしています。上記事業は予約制ですので、必ずご連絡ください。

◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

保健



問い合わせは
健康増進課
☎0475
(72)8321

令和6年度集団がん検診の申し込みが始まります

5月1日(水)から集団がん検診の申し込みを開始します。令和6年度は、9月から11月にかけて、子宮がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、胃がん検診(バリウム検査)の集団がん検診を実施します。がん検診を定期的に受けることで、早期発見・早期治療につながります。

▼対象は別表のとおり
▼申込方法は電子申請、持参または郵送のいずれか
※郵送の場合、氏名(ふりがな)、住所、生年月日(年齢)、電話番号、希望の検診を明記ください。
▼申込期間は5月1日(水)～6月28日(金)
▼注意事項

詳細は2面をご覧ください。
◇肝炎(B型・C型)検診を受けましょう
▼対象は40歳以上で過去に検診を受けたことがない方
▼実施期間は5月～12月
▼費用は無料
▼検査方法は無料クーポン券を使い、市内協力医療機関で血液検査
▼申込方法は電子申請または電話

令和4年度に胃がん検診や子宮がん検診を受けて結果が精査不要の方、令和5年度に乳がん検診や大腸がん検診を受けて結果が精査不要の方は、申し込みは不要です。大腸がん検診は5月、胃・子宮・乳がん検診は8月に日程案内や受診票等を通じます。
令和5年度に市の集団がん検診を受けていない方、他の個別がん検診から集団がん検診に変更したい場合は、申し込みが必要です。

がん検診の詳細については、「おとなの健康づくりガイド」をご覧ください。
◇肺がん・結核検診は特定健診会場で受けられます



▲集団がん検診申込フォーム



▲個別がん・肝炎検診申込フォーム



▲おとなの健康づくりガイド

●別表

検査の種類	対象者 (令和7年4月1日時点の年齢)	事前申込の必要
胃がん検診(バリウム検査)	40歳以上の偶数年齢の方	あり
乳がん検診	30歳以上の女性	あり
子宮がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性の方	あり
大腸がん検診	40歳以上の方	あり
肺がん・結核検診	40歳以上の方	なし

風しん抗体検査クーポン券の有効期限を延長します

抗体保有率が低いとされる昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、風しん抗体検査・予防接種を無料で行われます。以前発行したクーポン券は使用することができません。希望する方は新たに発行しますので、問い合わせください。

骨密度測定

かかとの超音波検査で骨密度を測定します。
▼日時は5月29日(水)13時～13時30分、13時30分～14時、14時～14時30分
▼会場は中央公民館
▼対象は市内在住の20歳以上の女性
▼申込方法は健康増進課窓口または電話
▼申込開始は5月1日(水)
▼費用は無料

子宮頸がん予防(HPV)ワクチン接種について

ワクチンは小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種を受けられます。接種の機会を逃した平成9年度生まれ～平成19年度生まれの未接種の女性は、令和7年3月まで公費で接種できます。接種を希望する方は問い合わせください。

5月31日は世界禁煙デー

「世界禁煙デー」は、タバコを吸わない習慣を社会に広めるため、世界保健機関(WHO)の決議により昭和63年に設けられました。厚生労働省でも平成4年から世界禁煙デーの始まる一週間を「世界禁煙週間」として定めました。喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患等の生活習慣病の重要な危険因子であり、喫煙者は非喫煙者に比べ平均で10年寿命が短いことがわかっています。また、タバコの煙には喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)とタバコの先の火から立ち上る煙(副流煙)に分かれます。副流煙は主流煙と同じく有害な成分が含まれており、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分は主流煙よりも多く含まれています。喫煙者からの煙を吸い込む「受動喫煙」は妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼしてしまいます。禁煙をすることにより、健康的な体になります。食事をおいしく食べることができたり、タバコによるストレスから解放されたりなどの利点が多くあります。禁煙はいくつになっても遅くはありません。二度とタバコを吸わないと考えるのではなく、まずは「今日一日の禁煙」から気軽にチャレンジしてみませんか。

栄養士だより

食物繊維とれていますか？

食物繊維は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで達する食品成分です。便秘予防をはじめとする整腸効果があるほか、血液中のコレステロール値を下げたり、食後の急激な血糖上昇を防いでくれます。日本人の食事摂取基準2020年版によると、食物繊維の目標量は成人男性で21g以上、女性で18g以上となっていますが、不足傾向がみられます。(令和元年度国民健康・栄養調査) 食物繊維は、魚介や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品(豆類、野菜、果物、きのこ、海そうなど)に多く含まれています。そば、さつまいも、切干大根、かぼちゃ、ごぼう、たけのこ、ブロッコリー、納豆、小豆、おから、しいたけ、ひじきなどは1食あたり食物繊維が2～3g程度入っています。◇食物繊維を増やす工夫例
・主食を玄米ごはん、麦ごはん、雑穀米、ライ麦パンなどにする
・豆腐にもずくやおくらをのせて食べる
・きんぴらごぼうやひじき煮、きのこのソテーなどを副菜に食べる
ご自身で、おいしく続けられる方法を考えてみましょう。

良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

令和6年度 おとなの(プレママ) 歯科検診&良い歯コンクールのお知らせ

◇おとなの歯科検診(歯周病検診)・プレママ歯科検診
おとなの歯科検診・プレママ歯科検診では、歯科医師によるむし歯と歯周病のチェックや、それぞれのお口の状態に合わせたブラッシング方法のアドバイス、予防グッズの紹介、希望者へのフッ素塗布を実施しています。
▶日時=別表のとおり(完全予約制)
※受付は13時～14時を予定しています。
▶会場=保健文化センター1階
▶申込方法は電話、ファクスまたは電子申請のいずれか
▶持ち物
・母子健康手帳(妊婦のみ)
・健康手帳(持っている方)
・健康ポイント手帳(12月の日程までは対象事業となります)



▲申込フォーム

▶費用=無料(お口のケアグッズのプレゼントあり)
▶申込先=健康増進課

◇良い歯のコンクール(親子の部)

6月の歯と口の健康週間に先駆け、親子の良い歯のコンクール、高齢者の良い歯のコンクール、歯・口の健康啓発標語コンクールの参加者を募集します。受賞された方には景品の贈呈もありますので皆さん奮ってご参加ください。

▶対象=令和5年4月1日～令和6年3月31日に、3歳児健康診査を受診した幼児とその保護者

◇良い歯のコンクール(高齢者の部)

▶対象=4月1日現在、80歳以上で自分の歯(かぶせた歯、差し歯でも可)が20本以上ある方

◇8020(ハチマルニイマル)運動普及標語コンクール

▶対象=市に在住、在勤の方
▶テーマ=歯科疾患(むし歯・歯周疾患)の予防に関するもの

〈コンクールの応募について〉

▶応募方法は①住所、②氏名、③生年月日、④電話番号を明記の上、窓口、郵送またはファクスで申し込み(親子・高齢者のコンクールは電話申し込み可)
▶応募締切=5月10日(金)
▶その他=親子・高齢者のコンクールにお申し込みの方は5月13日(月)午後審査があります。※詳細は応募時にお伝えします。

●別表

日程	内容	対象
5月17日(金)	歯科診察(むし歯・歯周病) 染め出し、ブラッシング指導、フッ素塗布(希望者)	●S29、S39、S49、S59、H6、H16年度生まれ ●妊婦 ※対象外の方は、予約枠の空きがある場合にお受けします。検診日の約1週間前に受付時間をご連絡します。
8月7日(水)		
11月22日(金)		
2月15日(土)		