

4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	⑤	26日(水)午後	R4.11月生まれ
1歳6か月児健診		19日(水)午後	R3.9月生まれ
2歳児歯科健診		21日(金)午後	R2.10月生まれ
乳児相談		7日(金)10時30分～11時	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	⑤	26日(水)	13時10分～14時 ※完全予約制。希望の方は申し込みください。
麻しん・風しん混合		28日(金)	
日本脳炎		11日(火) 25日(火)	
予約日		5日(水) 14日(金)	

⑤=保健文化センター

◎全ての健診と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。



▲集団がん検診電子申請

令和5年度集団がん検診の申し込みが始まります。5月1日(月)から申し込みを開始します。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、早期にがんを発見することができま

す。▼申込方法①氏名、住所、生年月日(年齢)、電話番号、希望の検診を明記の上、郵送、電子申請、健康増進課にて申し込み  
▼申込期間②5月1日(月)～6月30日(金)  
▼注意事項  
令和3年度に胃がん検診や子宮がん検診を受けて結果が精検不要の方、令和4年度に乳がん検診や大腸がん検診を受けて結果が精検不要の方は、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月に日程等を

**保健**

保健師だより

お問い合わせは  
健康増進課  
☎0475(72)8321

●集団がん検診の種類と対象

検査の種類	対象者(令和6年4月1日時点)	事前申込
胃がん検診(バリウム検査)	40歳以上の偶数年齢の方	要
乳がん検診	30歳以上の女性	要
子宮がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性の方	要
大腸がん検診	40歳以上の方	要
肺がん・結核検診	40歳以上の方	不要
前立腺がん検診	50歳以上の男性	不要

通知します。令和4年度に市の集団がん検診を受けていない方、他の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。

◆肺がん・結核検診、前立腺がん検診は特定健診会場で行われます。事前申し込み不要です。日程・会場は5月以降の広報紙や市ホームページ等でご確認ください。

◇「市おとなの健康づくりガイド」が完成しました  
各公共施設で配布しているほか市ホームページからダウンロードできます。

高年齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)  
対象者には個別通知でお知らせします。なお、次の②に該当する方は、個別通知をしていませんので申し出てください。

▼対象  
①今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(令和6年4月1日時点)  
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害1級相当の障害のある方

高年齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)

対象者には個別通知でお知らせします。なお、次の②に該当する方は、個別通知をしていませんので申し出てください。

▼対象  
①今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(令和6年4月1日時点)  
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害1級相当の障害のある方

◆対象外  
すでに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがある方  
※すでに定期接種を受けた方、市の助成を受けて任意接種を受けた方は対象となりません。

※対象年齢で通知が届かない方は問い合わせください。接種は市内または千葉県内定期予防接種相互乗り入れの協力医療機関で受けることができます。市外医療機関で接種を希望する場合は問い合わせください。

献血

皆様のご協力をお願いします。

▶日時=4月13日(木)10時～11時45分、13時～16時  
▶会場=保健文化センター  
▶持ち物=献血カードもしくは

は運転免許証など身分を証明できるもの



令和5年4月から9価ワクチンが公費で接種できるようになります。

ワクチンは小学6年～高校1年相当の女子が公費で接種できます。接種の機会を逃した平成9年度生まれ～平成18

新型コロナウイルスワクチン接種を受ける場合、前後13日はインフルエンザ以外のワクチンは受けられません

4種混合ワクチン予防接種  
生後3か月より定期接種として開始されていた4種混合ワクチンが、生後2か月から接種できるようになる予定です。乳児が重症化しやすい百日咳の予防効果が期待されます。

▼接種を受けられる医療機関  
市内、県内の協力医療機関※医療機関に直接予約をお願いします。



年度生まれの未接種の方は、令和7年3月まで公費で接種できます。希望する方は問い合わせください。接種は強制ではありませんが、リーフレット等を確認しご検討ください。

HPVワクチンの積極的勧奨差し控えにより、ワクチンの定期接種の機会を逃し、自費で接種した平成9年度～平成17年度生まれの女性の方は接種費用の助成を受けられま

すので問い合わせください。

▼接種を受けられる医療機関  
市内、県内の協力医療機関※医療機関に直接予約をお願いします。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

良い歯のコンクール(親子・高齢者・標語)を募集します!

6月の歯と口の健康週間に先駆け、次のとおり参加者を募集します。なお、感染状況により中止となる場合があります。

◇良い歯のコンクール(親子の部)  
▶対象=令和4年4月1日～令和5年3月31日の間に、3歳児健診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=本市に在住、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  
《共通事項》  
▶応募方法=①住所、②氏名、③生年月日、④電話番号を明記の上、健康増進課、郵送、ファクスで申し込み(親子・高齢者のコンクールは電話申込可)  
▶応募締切=5月12日(金)

栄養士だより

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日を活動的にいきいきと過ごすために大切です。食べていない方はまず食べることを習慣付け、食べている方は継続しましょう。

◇朝ごはんが大切な理由  
朝ごはんを食べると体温が上がり、体が活動モードに切り替わります。ごはんやパンなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖が含まれているため、しっかり補給することで、仕事や勉強の集中力アップにつながります。朝ごはんを食べないと集中力が続かない、イライラする、便秘になる、疲れやすいなどの不調が起きたり、肥満、生活習慣病などのリスクを高めます。少しでも朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートしましょう。

◇かんたん朝ごはんを用意しましょう  
まったく朝ごはんを食べていないという方は、簡単に食べられるものを用意しておくことをおすすめします。パン、ヨーグルト、チーズ、バナナ、カットフルーツ、シリアル、野菜ジュース等は封を開けるだけ、牛乳を注ぐだけで食べられるため、朝ごはんを準備する時間が取れない方にお勧めです。

◇栄養バランスの良い朝ごはん  
主食(ごはんやパン)、主菜(卵、肉、魚、大豆製品)、副菜(野菜)、果物、乳製品を揃えられるとバランスの良い朝ごはんとなります。