

# 保健



問い合わせは  
健康増進課  
☎0475  
(72)8321

## 令和5年度個別がん検診等の申し込みが始まります

市で行うがん検診には、協力医療機関で行う個別がん検診があります。個別がん検診には、胃がん検診（内視鏡検査）、乳がん検診、子宮がん検診、胃の健康度検査（ABC検診）があります。

▼申込期間 令和6年1月31日(水)まで

▼申込方法 電子申請、電話、来所のいずれかの方法で申し込みください。検診票を1〜2週間程度で送付します。

胃の健康度検査（ABC検診）は大網病院へ直接申し込みください。

※令和3年度に胃・子宮がん検診、令和4年度に乳がん検診を個別がん検診で受け

て異常が無かった方には、検診票を送付しますので、申し込みは不要です。

集団がん検診は、6月30日まで申し込みを受け付けています。詳細は、広報4月号や市おとなの健康づくりガイドをご覧ください。

◆5月31日は世界禁煙デー

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わない習慣を社会に広めるため、世界保健機関の決議により昭和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り一週間を「世界禁煙週間」として定めました。

喫煙は、がん、循環器疾患、副流煙は、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、たばこの煙には喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）とたばこ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。食事もおいしく食べることができ、たばこのストレスから解放されるなどの多くの利点があります。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。

◆肝炎（B型・C型）検査

肝炎検査（血液検査）は40歳以上で過去に検査を受けた

## 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)	29日(月)午後	R4.12月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	22日(月)午後	R3.10月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	15日(月)午後	R2.11月生まれ
3歳児健診	(保)	19日(金)午後	R1.10月生まれ
離乳食講習会	(公)	26日(金)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)	31日(水)午後	S28,38,48,58,H5,15年度生まれの方・妊婦
乳児相談	(保)	12日(金)10時30分~11時	

### ●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	29日(月)	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。
麻しん風しん混合		12日(金)	
日本脳炎		9日(火)、16日(火)	
予約日		18日(木)	

(保) = 保健文化センター、(公) = 中央公民館

◎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、お問い合わせください。



▲大網白里市おとなの健康づくりガイド QRコード  
▲集団検診申込用 QRコード  
▲個別がん・肝炎検診申し込み用 QRコード

### ●個別がん検診等一覧

検査内容	対象(令和6年4月1日時点)
胃がん検診(内視鏡検査)	50歳以上の偶数年齢
乳がん検診	30歳以上の女性
子宮がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性 ※ただし、初めて受ける方、3年以上未受診の方は奇数年齢でも受診できます。
胃の健康度検査(ABC検診)	20歳以上の方で過去にABC検診を受けていない方

ことがない方が対象です。5月1日から協力医療機関で検査ができます。40歳以上で過去に検査を受けたことがない方は、無料クーポン券を送付しますので電子申請していただくか問い合わせください。

## 子宮頸がん予防(ヒトパピローマウイルス感染症(HPV))ワクチン接種

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した。

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18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。

接種は強制ではありませんが、リーフレット等をよくお読みになり接種を検討ください。

9価ワクチンは、小学6年生、14歳の女性は2回で接種完了が可能となりました。詳細は問い合わせください。

▼接種を受けられる医療機関  
市内協力医療機関、県内協力医療機関

接種の予約は各医療機関に直接連絡をお願いします。

## 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りました。

1か月早まることで、乳児では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  
市内協力医療機関、県内協力医療機関

接種の予約は各医療機関に直接連絡をお願いします。



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日生まれのおとなは、風しん抗体検査・予防接種を無料で受けられます。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。

国が示している風しん抗体検査・予防接種事業は2025年3月末までとなっています。

## 骨密度測定のお知らせ

新型コロナワクチン接種を受ける場合、前後13日間は、インフルエンザ以外のワクチンは受けられません。

▼日時 5月31日(水) 10時~10時30分、10時30分~11時、11時~11時30分

▼対象者 市内在住の20歳以上の女性

▼会場 保健文化センター

▼申込方法 電話または窓口で申し込み。定員になり次第受付終了。

▼費用 無料

## 良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

### 令和5年度 おとなの(プレママ) 歯科検診がはじまります

市が実施しているおとなの歯科検診・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以外にも、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や予防グッズの紹介、希望者へのフッ素塗布を実施しています。

対象年齢外の方は、予約枠の空きがある場合に受けられます。

この検診は、完全予約制になりますので、希望する方は電話か電子申請で申し込みください。

◇おとなの歯科検診(歯周病検診)・プレママ歯科検診

5月31日(水)、9月1日(金)、12月1日(金)、3月2日(土) 13時~14時の間を予定

▶会場=保健文化センター1階

▶内容=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)

▶対象=昭和28年、38年、48年、58年、平成5年、15年度生まれの方および妊婦の方

▶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)

▶費用=無料



▲電子申請はこちら



## 栄養士だより

### 食事バランスをチェックしてみましょう

毎日の食事から、体に必要な栄養素をとることが大切です。栄養不足が続くと、体重が落ち、筋力や免疫力も低下しやすくなります。次の3つをチェックしてみましょう。

野菜が不足しがちな方は、カット野菜や、冷凍野菜なども上手に取り入れてみましょう。1日に野菜は350gを目標に食べましょう。

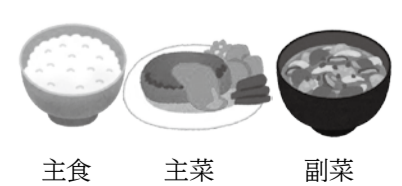
●1日1回、乳製品、果物を食べていますか

カルシウムやビタミン、食物繊維の補給として1日1回乳製品と果物を取り入れてみましょう。

●おやつを食べすぎていませんか

おやつの量が多く、食事量が減ってしまうと、食事バランスが崩れやすくなります。おやつは食事に影響しない量にしましょう。

### ●主食、主菜、副菜を揃えていますか



主食 主菜 副菜