

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	⑤	25日(金)午後	R6年11月生まれ
1歳6か月児健診		23日(水)午後	R5年8月21日～9月30日生まれ
2歳児歯科健診		21日(月)午後	R4年9月生まれ
乳児相談		4日(金)10時30分～11時	
マタニティ教室Ⅱ課 (赤ちゃんのお風呂の入れ方等)		27日(日)午前	

⑤＝保健文化センター

◎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。

4月スタート 高齢者の带状疱疹予防接種

令和7年度から、带状疱疹ワクチンが、予防接種法に基づく定期接種の対象になりました。対象のうち一部の方へは個別通知でお知らせをします。

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が、市外医療機関で接種を希望の場合は問い合わせください。

▶対象

①年度年齢（令和8年4月1日時点の年齢）65・70・75・80・85・90・95・100歳の方
※令和7年度のみ101歳以上の方も対象。

②60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害1級相当の障がいのある方
※②に該当する方は、個別通知をしていませんので、お申し出ください。

▶注意事項

・以前に带状疱疹ワクチンの接種を受けた場合、対象となりません。医療機関へご相談ください。
・带状疱疹にかかったことのある方についても定期接種の対象となります。
※対象年齢で通知が届かない方は、健康増進課へ問い合わせください。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

令和7年度 歯科健診

◇おとなの歯科健診（歯周病健診）・プレママ歯科健診

市が実施しているおとなの歯科健診・プレママ歯科健診では、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。※完全予約制。

▶日程＝別表のとおり

▶受付時間＝13時～14時

▶会場＝保健文化センター

▶持ち物

・健康手帳（持っている方）
・母子健康手帳（妊婦のみ）
・健康ポイント手帳（11月の日程までは対象事業となります）

▶費用＝無料（お口のケアグッズのプレゼントあり）

▶申込方法＝電子申請、電話、ファクス



▲申込フォーム

●各健診の日程

日程	内容	対象
5月12日(月) 8月29日(金) 11月14日(金) 令和8年 3月7日(土)	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)	・S30、S40、S50、S60、H7、H17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受け付けします。 ※健診日の約1週間前に受付時間をご連絡します。

各種良い歯コンクール

6月の歯と口の健康週間に先駆け、各種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。

◇良い歯のコンクール（親子の部）

▶対象

令和6年4月1日～令和7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(火)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＝市内在住・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
《各コンクール応募方法》

①住所、②氏名、③生年月日、④電話番号を明記の上、窓口、郵送またはFAXで申し込み（親子・高齢者のコンクールは電話申し込みも可）。

親子・高齢者を申し込みの方は5月9日(金)午後に審査があります。
※詳細は応募時にお伝えします。

▶応募締切＝5月7日(水)

保健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321
FAX(72)8322



保健師だより

令和7年度個別がん検診等の申し込みが始まります

5月1日(木)からがん検診の申し込みを開始します。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と、検診バス等で行う集団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。定期的にがん検診を受けて、がんの早期発見・早期治療に努めましょう（詳細は別表）。

▶申込期間＝5月1日(木)

～令和8年1月30日(金)

▶申込方法＝電子申請、電話、来庁

▶注意事項

・申し込みから1週間程度



▲個別がん検診
申込フォーム

で検診票を送付します。

・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。

（大網病院健診センター☎(70)1082）

・令和5年度に胃・子宮がん検診、令和6年度に乳がん検診を個別がん検診で受け、異常が無かった方には、5月中に検診票を送付します。

・個別がん検診から集団がん検診に変更を希望する方は、新たに集団がん検診の申し込みが必要です。

集団がん検診は、5月1日(木)～6月27日(金)に申し込みを受け付けます。

詳細は、広報5月号や市おとなの健康づくりガイドをご覧ください。

●別表 個別がん検診等一覧

検査内容	対象（令和8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

4月スタート がん患者の医療用補整具等の費用を助成します

がん患者のがん治療による外見の変化を補完する医療用補整具等（医療用ウィッグ、胸部補整具ほか）にかかる費用の一部を助成します。
詳細は、市ホームページをご覧ください。



▲助成金の詳細
（市ホームページ）

令和7年度

「市おとなの健康づくりガイド」・「親子の健康づくりガイド」が完成

市の検診・相談等の保健サービスを掲載しているガイドを、各公共施設で配布しています。また、市ホームページからダウンロードできます。



▲市おとなの健康
づくりガイド



▲親子の健康づくり
ガイド

栄養士だより

野菜不足にさようなら！手軽な食材でバランスアップ

忙しい毎日の食事は、野菜不足になりがちです。野菜は1日350g取ることを目標に、1食120g程度（片手の手のひらに山になるくらい）を目指して食べてみましょう。

◇簡単に野菜がとれるおすすめ食材

○市販の千切りキャベツ

○カット野菜

○豚汁の具（水煮パック）

○冷凍野菜

最近は、カット野菜の種類も増え、洗わずに使用できるものがあります。豚汁の具（水煮）は、大根、にんじん、ごぼう、

こんにゃく等が下茹でされてレトルトパックのような状態で市販されています。鍋に水、豚汁の具、だし、味噌などを入れれば簡単みそ汁のできあがりです。

冷凍野菜は日持ちするのでストックしておき、野菜が少ない日に使うのもおすすめです。

◇食物繊維がとれる野菜以外の食材

○もずく ○めかぶ ○わかめ ○果物

※市販の千切りキャベツを使用したレシピ（サラダチキンの簡単スープ）を、12面に掲載しています。包丁不要で野菜、たんぱく質が取れるスープです。