

保健師だより

令和7年度集団がん検診の申し込みが始まります

5月1日(木)から集団がん検診の申し込みを開始します。

令和7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・早期治療につなげることができます（詳細は別表1）。

▶申込方法＝電子申請、郵送、来庁
※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＝5月1日(木)～6月27日(金)

▶注意事項

・令和5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6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月に日程案内や受診票等を通知します。

・令和6年度に市の集団がん検診を受けていない方、他のがん検診を追加したい場合や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。

詳細は、「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

▶検診の受け方

事前申し込み不要です。別表2の日程・会場に、無地のTシャツでお越しください。

▶受付時間＝9時～11時、13時～14時

▶費用＝500円

◇肝炎（B型・C型）検診を受けましょう

▶実施期間＝5月～12月

▶対象＝40歳以上で過去に検診を受けたことがない方

▶検査方法＝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＝電子申請、電話

▶注意事項＝41歳の方には5月上旬にクーポン券を送付しますので申し込み不要です

▶費用＝無料

◇市の前立腺がん検診は令和5年度で終了しました

希望される方は大網病院で受検可能です。ただし、特定健康診査、後期高齢者健康診査での同時受検に限りです。

◇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（WHO）の決議により昭和63年に設けられ、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、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）があります。副流煙は特に、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分が多く含まれています。副流煙を吸い込む「受動喫煙」は妊婦や赤ちゃんに悪影響を及ぼします。

禁煙をすることにより、食事をおいしく食べることができたり、たばこによるストレスから解放されたりする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。二度とたばこ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。



▲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1 集団がん検診の種類と対象

検査の種類	対象（令和8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

●別表2 肺がん・結核検診の日程（5月～6月）

日程	会場
5月21日(木)～23日(金)	大網白里アリーナ
5月28日(木)～30日(金)	
6月3日(火)～6日(金)	農村環境改善センター（いずみの里）
6月17日(火)～21日(土)	
6月23日(月)～26日(木)	保健文化センター



「看護の日・看護週間」山武地区部会行事

▶日時＝5月11日(日)10時～14時

▶会場＝東金サンピア

▶内容＝AED「心肺蘇生法」、進路相談、各種測定、乳がんセルフチェック、栄養士による栄養相談、看護の仕事ネット配信等

▶参加費＝無料

※申込不要。

☎千葉県看護協会

☎043(245)0025



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

千葉県歯科医師会 無料口腔がん検診のお知らせ(事前申込制)

口腔がんは、本人が自覚することが難しく見過ごされてしまうことがあります。重症化するとお口の機能を維持するのが難しくなり、日常生活にも著しく支障を来す恐れがあります。早期発見・早期治療で、お口の機能を維持したままの生活を過ごすことが期待できます。この機会にぜひ受診しましょう。

▶日時＝6月22日(日)10時～13時

▶会場＝東金市保健福祉センター（ふれあいセンター）

▶対象＝20歳以上の千葉県民の方

▶募集人数＝200人

▶申込方法＝電子申請、ファクス

※ファクスの場合、氏名（ふりがな）、住所、電話番号、メールアドレスを明記してください。

※申請受付後、問診票・検診票および検診時間等についての書類を郵送します。

▶申込期間

5月12日(月)～30日(金)

▶費用＝無料

☎千葉県歯科医師会

☎043(241)6471

FAX 043(248)2977



▲口腔がん検診申込フォーム

保健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321
FAX(72)8322



5月の健診・予防接種等

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診	⑩	26日(月)午後	R6年12月生まれ
1歳6か月児健診		16日(金)午後	R5年10月1日～11月15日生まれ
2歳児歯科健診		9日(金)午後	R4年10月生まれ
3歳児健診		19日(月)午後	R3年9月生まれ
離乳食講習会	⑧	30日(金)10時～	生後4～7か月の乳児と保護者
おとなの歯科健診 プレママ(妊婦)歯科健診	⑩	12日(月)午後	S30、40、50、60、H7、17年度生まれの方・妊婦
乳児相談		2日(金)10時30分～11時	――
マタニティ教室		I課 14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～		20日(火)10時～	R7年1月、2月生まれ

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	⑩	20日(火)	13時15分～13時45分(要予約)

⑩＝保健文化センター ⑧＝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。※おとなの歯科健診は除く。
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。

麻しん風しん第1期・第2期の期間を延長

令和6年度定期接種の対象であった次の方は、定期接種期間が令和9年3月31日まで延長されます。

▶対象

・第1期＝令和4年4月2日～令和5年4月1日生

・第2期＝平成30年4月2日～平成31年4月1日生

▶接種場所＝協力医療機関

成人男性の風しん予防接種 費用の助成を継続

▶対象＝次の要件をすべて満たす方

・昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

・令和7年3月31日までに風しん抗体検査を実施し、抗体価が低いと判定された方

▶接種期間＝令和9年3月31日(水)まで

▶接種費用＝無料

城西国際大学市民公開講座

「膝・股関節の痛みと手術のお話」

膝・股関節の痛み、人工関節手術でお悩みの方、ぜひご参加ください。

▶日時＝6月14日(土)14時～16時

(受付開始13時50分)

▶会場＝城西国際大学C2棟4階（求名駅徒歩7分、駐車場利用可）

▶内容・講師

①講演「最新の人工関節手術とは？」＝千葉リハビリテーションセンター常泉吉一医師

②自宅でできる!膝体操!＝千葉リハビリテーション

センター理学療法士

③からだのいろいろ測定会＝城西国際大学理学療法学科教員・学生

▶申込方法＝電話（平日9時30分～16時30分）

▶申込期間＝5月1日(木)～6月12日(木)

▶持ち物＝動きやすい服装（測定会で裸足になります）

▶募集人数＝20人

▶参加費＝無料

☎城西国際大学地域連携推進センター

☎(55)7685

骨密度測定

▶日時＝5月28日(木)

・10時～10時30分

・10時30分～11時

・11時～11時30分

▶会場＝中央公民館

▶対象＝市内在住の20歳以上の女性

▶申込方法＝電話、来庁

▶申込開始＝5月1日(木)

※定員に達し次第、受付終了。

▶費用＝無料



栄養士だより

朝の体重測定を習慣に

体重は、健康状態を見る指標です。体調を把握するため、体重測定を毎朝排便後の習慣にしましょう。定期的に測ると体重の変化に気づきやすくなります。

肥満は、生活習慣病などの原因となりやすく、痩せは、筋力や免疫力の低下、骨量減少や貧血になることもあります。いずれの場合も1日3食をバランスよく食べるようにしましょう。

◇まずは自分のチェックから

体格指数（BMI）を次の式から計算してみましょう。「目標とするBMIの範囲」よりも大きい数字だと肥満、少ないと痩せ気味となります。

〈BMIの求め方〉

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

〈目標とするBMIの範囲〉

・18歳～49歳＝18.5～24.9

・50歳～64歳＝20.0～24.9

・65歳～74歳以上＝21.5～24.9

肥満や痩せの場合は食事回数や量、内容の見直しが必要です。

◇肥満が心配な人は

・腹八分目にする

・油脂類を控える

・間食、アルコール、ジュース類を控える

◇痩せが心配な人は

・オリーブオイルやマヨネーズなどを料理にちょい足してみる

・間食で栄養補給する

・たんぱく質や鉄分を補給できるおかずを意識して食べる