

保健師だより

がん検診を受けましょう
～バランスの取れた食生活と運動+がん検診でよりよい健康づくり～

日本人に2人に1人が、一生のうちにかんにかかるといわれています。がんは早期に発見すれば治る可能性の高い病気です。しかし、早期のがんは無症状が多く、自覚症状が無い段階で見つけるには、定期的ながん検診が重要です。

市では、各種がん検診を実施しています。

▶市実施の主ながん検診

- ・胃がん検診
- ・大腸がん検診
- ・肺がん・結核検診
- ・乳がん検診
- ・子宮がん検診

〈こんな方に特に受診をおすすめします〉

- ・最近、健康診断や検診を受けていない
- ・自覚症状がないので大丈夫と思っている
- ・忙しくて受診の機会を逃している
- ・家族にがんになった人がいる

▶申込開始＝5月1日(金)

一度受診したがん検診は、結果が「異常なし」の場合、次回自動的に案内が届きます。

詳細は、市ホームページまたはおとなの健康づくりガイドをご覧ください。

◇おとなの健康づくりガイド、親子の健康づくりガイド配布中

検診・相談など市の保健サービスガイドを、市ホームページ、各公共施設で配布しています。

令和8年度 検診別対象者一覧

検診名	対象	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代以上
がん 子宮	頸部細胞診	偶数年齢	偶数年齢	偶数年齢	偶数年齢	偶数年齢
	女性のみ					
乳がん	超音波検査		●	●		
	マンモグラフィ検査			41歳	●	●
大腸がん(便潜血検査)			●	●	●	
肺がん・結核(胸部レントゲン検査)			●	●	●	●
胃がん	胃部エックス線検査(集団)			偶数年齢	偶数年齢	偶数年齢
	胃内視鏡検査(個別)				偶数年齢	偶数年齢
肝炎ウイルス(血液検査)			過去に市の助成を使って受診していない方			
おとなの歯科健診		20歳	30歳	40歳	50歳	60歳・70歳

※偶数年齢・奇数年齢の区別は、令和9年4月1日時点点を基準としています。

※受診者の方に補助金(現金)が支給されるわけではありません。



▲①がん検診案内



▲②おとなの健康ガイド



▲③親子の健康づくりガイド

保 健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



4月の健診・予防接種など

●健診など

事業	会場	日時	対象
2歳児歯科健診	保	24日(金)午後	R5年9月生まれ
3歳児健診		27日(月)午後	R4年9月生まれ
4か月乳児相談		3日(金)午後	R7年11月生まれ
10か月乳児相談		3日(金)午前	R7年5月生まれ
乳児相談(対象以外の方)		3日(金) 10時30分～11時	乳児とその保護者
マタニティ教室II課(赤ちゃんのお風呂入れ)		12日(日) 9時30分～12時	妊娠中の方とその家族

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	保	20日(月)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

保＝保健文化センター

◎すべての健診と4か月乳児相談、10か月乳児相談は個別通知をします。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。

带状疱疹予防接種

▼対象

- ①年度年齢65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方(令和9年4月1日時点の年齢)
- ②60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害1級相当の障害のある方

※带状疱疹にかかったことのある方も対象。

※以前に带状疱疹ワクチンの接種を受けた場合は対象外

▼接種場所 市内または県内定期予防接種相互乗り入れの協力医療機関

※市外医療機関での接種を希望の場合は、問い合わせください。

▼注意事項

①の方は個別通知予定。

高齢者の肺炎球菌予防接種自己負担額が変更

高齢者肺炎球菌定期接種使用ワクチンの20個への変更に伴い、助成額が変更となります。

▼対象 接種時年齢が65歳の方で、4月1日(水)以降に肺炎球菌予防接種を受ける方

※すでに案内通知が届いている対象者の方も対象。

※個別通知予定。

RSウイルス(母子免疫ワクチン)予防接種

◇RSウイルス感染症

新生児・乳児が感染すると、重症化しやすくなる感染症で

▼日時 4月22日(水)

▼会場 中央公民館

骨密度測定

※個別通知予定。

▼日時 4月10日(金)10時～11時

▼会場 保健文化センター

献血

▼日時 4月10日(金)10時～11時45分、13時～16時

▼会場 保健文化センター

▼申込方法 ラブラッドアプリ

※献血手帳・献血カードの発行・更新は終了し、ラブラッドアプリに統一されました。

▼対象

市内在住の20歳以上の女性

▼申込方法 電話、窓口

※定員に達し次第、受付終了。

▼費用 無料

栄養士だより

元気な1日は朝食から～朝食の摂取状況～

毎日、朝食を食べていますか？朝食を食べると、体温が上がり、体のリズムが整い、脳や胃腸が刺激されます。やる気や集中力が出るほか、生活習慣病の予防にもつながります。

令和6年度に実施した市健康づくりに関するアンケート調査結果では、「1週間に何日朝食をとりましますか」という質問に対し、「ほとんど毎日食べる」と回答した方の割合は、別表のとおりでした。

回答者全体では82.9%と8割の方がほぼ毎日朝食を摂取している状況でしたが、年齢別の調査結果を見ると10～30歳代が他の年代に比較して、少ない傾向がみられました。

また、市内小中学生の調査(令和6年度学校給食実施状況等調査)では、高学年になるほど、欠食率が高くなる傾向がみられ、

中学3年生では「毎日食べる」と回答したのは79.8%という状況でした。

朝食を抜いてしまう傾向にある方は、短時間で手軽に食べられる食品(ゆで卵、納豆、めかぶ、チーズ、バナナ、ハム、ミニトマト、ヨーグルト、シリアルなど)を準備しておきましょう。

朝食を食べて元気に1日をスタートしましょう。

●別表(単位:%)

全体	82.9
10～20代	68.0
30代	58.6
40代	77.8
50代	75.3
60代	84.0
70代以上	90.6



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

各種良い歯コンクール参加者募集

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および作品を募集します。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7年4月1日～令和8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＝市内在住・在勤・在学の方

▶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〉

電子申請、窓口、郵送、ファクス

※郵送、ファクスの場合は、

①住所、②氏名、③生年月日、④電話番号を明記。

※親子の部・高齢者の部を申し込みの方は5月8日(金)午後16時に審査があります。詳細は応募後にお伝えします

▶応募締切＝5月1日(金)



▲親子の部



▲高齢者の部



▲標語コンクール



第2次健康づくり推進計画を策定(令和8～17年度)

本計画で「すべての市民が生涯を通じて、心身ともに健康で生きがいを持ち、生き生きと活動できるまち 大網白里」を基本理念として掲げ、健康づくりを進めていきます。

毎日の生活が健康の土台とな

ります。バランスの良い食事を取ったり簡単な運動をしたりするなど、無理なく続けられることから始めてみましょう。

計画の詳細▶(市ホームページ)

