

保健師だより

がん検診 定期受診は 自己投資
-日本対がん協会2026年度 がん制圧スローガン-
～ 9月はがん制圧月間～

日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんを発症するといわれていますが、多くのがんは早いうちに発見し治療を始めることで治癒可能です。

市では胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、肺がんの5種類のがん検診を実施しています。

医療機関で受診する個別がん検診をご希望の方は申し込みください。

◇個別がん検診

▶申込締切＝令和9年1月29日(金)

▶申込方法＝ウェブ、電話、郵送、窓口

▶検診種類＝乳がん検診（超音波検査またはマンモグラフィ検査）、子宮がん検診（子宮頸部細胞診）、胃がん検診（内視鏡検査）

▶対象（年齢は令和9年4月1日時点）

・乳がん検診＝30歳以上の女性

※年齢ごとに超音波検査またはマンモグラフィ検査のどちらかになります。

・子宮がん検診＝20歳以上の偶数年齢の女性、または初めて受ける方、3年以上未受診の方

・胃がん検診＝50歳以上の偶数年齢の方

◇集団がん検診（乳・子宮）の申込を追加募集中！

▶実施日程＝9月18日(金)～ ▶会場＝保健文化センター

▶申込方法＝電話、窓口 ▶対象＝個別がん検診と同じ

※日程など詳細は申込時にご案内します。



申込フォーム

9月10日(木)～16日(水)は
自殺予防週間

自殺予防週間は「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、自殺予防に関する理解を深める期間です。

市HPに各相談窓口を掲載しています。



▲詳細

献血

▶日程＝9月13日(日)

▶受付時間＝10時～12時30分、13時45分～16時

▶会場＝イオン大網白里店3階ホール

▶申込方法＝ラブラッドアプリ

▶その他＝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



▲詳細

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

山武郡市歯・口の健康啓発標語コンクール最優秀賞

◇一般の部

「Come（かむ）ほどに 丈夫で輝く 未来と歯」

大網白里市 ふるうちな おこ 古内奈緒子さん

◇小学生の部

「口のケア 元気でイキイキ！ いい笑顔」大網小学校 ふるうちゅうすけ 古内 琉介さん

6月に行われた標語コンクールの小学生の部と一般の部において、古内さん親子の作品が最優秀賞を獲得し、山武郡市の代表作品として県のコンクールへ推薦されます。

市審査から始まるこのコンクールでは、それぞれ入賞した方へささやかな記念品を差し上げています。来年度の皆さんの応募をお待ちしております。

〈大網白里市他応募作品〉

「口のケア 長寿の秘訣 いざ、実践!!」古内瑠璃さん

「お口の健康は楽しみ直結!!」山下美千子さん



保 健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



9月の健診・予防接種など

●健診など

事業	会場	日時	対象
1歳6か月児健診	保	7日(月)午後	R7年1～2月生
2歳児歯科健診		8日(火)午後	R6年2月生
離乳食講習会	公	25日(金)10時～	4～7か月の乳児と保護者
歯っぴーモグモグ教室	保	11日(金)10時～11時	R7年6～8月生
乳児相談 (対象以外の方)		4日(金) 10時30分～11時	乳児とその保護者
赤ちゃん教室 ～マザリーズ～		16日(水)10時～	R8年5～6月生
マタニティクラスⅡ課 (赤ちゃんのお風呂入れ)		6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	28日(月)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

保＝保健文化センター 公＝中央公民館

◎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。

簡単バランスクッキング

「いざという時の食料備蓄」をテーマに災害時にそなえた家庭での備蓄方法についてお伝えします。コンロひとつでできる栄養バランスの取れたメニューの調理実習を行います。

▶日時＝10月6日(火)10時～13時（受付開始9時45分）

▶会場＝中央公民館調理室

▶内容＝講話と調理実習「パッククッキングごはん、豆腐と帆立のうま煮 他」

▶対象＝市内在住で20歳以上の方

▶募集人員＝先着15人

▶申込方法＝電話、窓口

▶申込開始＝9月1日(火)

▶持ち物＝エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具、飲み物

▶参加費＝300円

▶主催＝市食生活改善会

申・圃 健康増進課母子保健班 ☎(72)8321



栄養士だより

9月は防災月間

もしものときの食料備蓄
家庭での準備はできていますか？

大きな災害が発生すると、ライフライン復旧に時間がかかることや、物流機能の停止などから、食料は3日から1週間程度手に入らないことが想定されます。そのため、日ごろから家庭での食料備蓄をすることが大切です。

◇備蓄食品はローリングストックを

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態になる方法です。

◇何を備蓄すればよいの？

まず、水（大人1人1日3リットルが目安）を用意しましょう。カセットコンロ・ガスボンベもある

と、お湯が沸かせて温かいものが食べられ、簡単な調理が可能になります。

災害時は、ごはん、パン、カップめんなどの炭水化物に偏りがちになるので、たんぱく質、ビタミン、食物繊維など栄養を補えるものも併せて備蓄しましょう。

・たんぱく質

魚や肉の缶詰（ツナ、焼き鳥）やレトルト食品（カレー）

・ビタミン、食物繊維

野菜ジュース、フリーズドライの野菜スープ、みそ汁、乾物（乾燥わかめ、切り干し大根）など

最終ページにも災害時に作ることができるレシピが掲載されています。