

国保特定健診、後期高齢者健診

対象者には5月中旬に受診票を送付します。

◆対象

国保特定健康診査：4月1日現在の匝瑳市国民健康保険被保険者のうち40歳～74歳の人
後期高齢者健康診査：市内に住所を有する千葉県後期高齢者医療被保険者

◆受診方法

個別健診または集団健診のいずれかで受診してください。

個別健診：6月～9月の間に協力医療機関で受診（＝表1）

※受診前に各医療機関へ実施

日などを確認してください。

集団健診：6月と9月に実施する集団健診の各会場で受診（＝表2）

◆料金

無料（基本的な健診項目）

※64歳以下の人が心電図検査・眼底検査を受診した場合は、各500円の自己負担があります。

◆問い合わせ

【健診の内容・日程】

健康管理課 ☎73・1200

【受診資格】

市民課国保年金班 ☎73・0086

◆表1 個別健診が受診できる病院・診療所

医療機関名	電 話	医療機関名	電 話
石井医院	73-2150	伊藤医院	72-0261
小川内科	73-2658	九十九里ホーム病院	72-1131
佐藤クリニック	73-5567	椎名医院	72-0032
城之内医院	72-4511	鈴木医院	72-0012
匝瑳外科医院	72-0178	東葉クリニック	73-3311
野澤医院	73-2245	はしば医院	67-5720
檜垣内科循環器科医院	73-2552	福島医院	72-0175
藤田病院	72-0308	増田産婦人科	73-1100
守医院	73-5511	越川医院（横芝光町）	84-0103
青葉クリニック（旭市）	60-5005	穴沢医院（旭市）	68-2003
飯倉医院（旭市）	63-1515	磯村クリニック（旭市）	60-2575
樹クリニック（旭市）	62-6878	江畑医院（旭市）	55-3110
嶋田医院（旭市）	62-0219	田辺病院（旭市）	62-0016
塚本クリニック（旭市）	57-1151	富岡クリニック（旭市）	74-8081
浜医院（旭市）	63-2331	ひがた内科医院（旭市）	62-7141
ゆうきクリニック（旭市）	50-2555		

◆表2 集団健診の日程

実 施 日	会 場	受付時間
6月2日(月)	保健センター	9時～11時 13時～15時 ※午後の方が 比較的混雑 しません。
6日(金)	野栄福祉センター	
8日(日)		
9日(月)		
11日(水)	須賀小学校体育館	
12日(木)	栄小学校体育館	
15日(日)	市民ふれあいセンター	
17日(火)		
18日(水)		
19日(木)	豊和小学校体育館	
25日(水)	保健センター	
26日(木)		
29日(日)		
30日(月)		
9月11日(木)	保健センター	

良い歯で 元気! 参加者・作品 募集

◆よい歯のコンクール（高齢者の部）

応募資格…入れ歯以外の歯が20本以上あり健康に過ごせている80歳以上の人 実施日…5月29日（木）

申し込み…19日（月）までに電話で下記へお申し込みください。

◆「80歳で20本以上の歯を目指そう」

歯・口の健康啓発標語・作文

内容…虫歯や歯周病にならないよう実践していることや、口の健康に関すること（作文は400字詰め原稿用紙5枚以内）

応募資格…市内在住の人（作文は20歳以上）

応募方法…住所・氏名・電話番号を明記の上、5月19日（月）までに下記へ郵送または持参（標語の小学生・中学生部門は各学校へ提出）してください。

◆申し込み・問い合わせ

〒289-2144匝瑳市八日市場イ2408番地1

匝瑳市保健センター（健康管理課）☎73-1200



コンクールの様子（昨年）

女性特有のがん検診

クーポン券活用で検診を受けましょう

特定年齢の女性に対して、子宮頸がん検診・乳がん検診に関する検診手帳と検診費用が無料となるクーポン券を送付します。

発送時期は、子宮頸がん検診が6月下旬、乳がん検診が8月上旬です。

対象者：【子宮頸がん検診】平成5年4月2日～6年4月1日生まれの人【乳がん検診】昭和48年4月2日～49年4月1日生まれの人 ※いず

れも平成26年4月20日現在で匝瑳市に住所がある人
検診内容：【子宮頸がん検診】子宮頸部の細胞診検査【乳がん検診】乳房X線（マンモグラフィ）検査
※従来の市の検診に登録済みでクーポン券の対象となる人も、子宮頸がん検診は7月1日以降、乳がん検診は9月1日以降の検診期間となります。

問 健康管理課 ☎73・1200

大腸がん検診

受診票を送付しました

5月から大腸がん検診が始まります。対象地区の人で受診票が届いていない場合は、左記までご連絡ください。

実施日時：5月9日（金）・11日（日）9時～11時、12日（月）7時～11時

場所：保健センター

対象地区：中央地区

対象者や登録方法など、詳しくは健康カレンダーをご覧ください。

問 健康管理課 ☎73・1200

応援
します

健康づくり

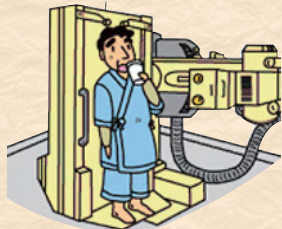
No.13

「胃がん検診」ってどんな検査？

胃がん検診は、硫酸バリウムという造影剤と胃を膨らませる発泡剤を飲み、胃の内部の様子や変化をレントゲンで写し出す検査です。

【胃がん検診の手順】

- ①レントゲン撮影前に受付と問診を行います。
- ②撮影機器が搭載された検診車に乗ります。
- ③発泡剤を飲んでから、バリウムをコップ1杯程度飲みます。ゲップが出やすくなりますが我慢します。
- ④検査台の前に立って手すりを持ち、台にもたれ掛かります。検査台が横になり、体の向きや角度をいろいろ変えて撮影を行います。検査は5～10分程度で終了し、痛みはありません。
- ⑤検査終了後は、バリウムを排出させるため、多めの水と一緒に下剤を飲みます。



◆胃がん検診実施中

40歳以上でまだ胃がん検診登録をしていない人は、登録を行い、胃がん検診を受けましょう。

問 健康管理課 ☎73-1200

給食室からこんにちは



No.13

かつおの香味揚げ

旬の初カツオを使ったメニューを紹介いたします。カツオ独特の臭みを香味野菜で減らし香ばしく揚げた料理で、減塩メニューとしてもお勧めです。

材料 4人分…カツオ40g 4切れ 材料A(ショウガすりおろし適量 ニンニクすりおろし適量 白ごま小さじ1 しょうゆ小さじ1 清酒小さじ1/2) 衣(片栗粉大さじ2弱 小麦粉大さじ2弱) 揚げ油適量

- 作り方**
- ①カツオ切り身を、混ぜ合わせた材料Aに30分ぐらい漬け、下味をつける。
 - ②下味をつけた①のカツオに、衣をつけて低温の油で揚げる(170℃で約6分)。

○栄養価(1人分) エネルギー 117kcal たんぱく質 10.9g 脂質4.8g カルシウム17mg 食塩相当量0.2g

問 八日市場学校給食センター ☎73-5001



健康運動教室

※申し込みは不要です。

「レッツヘルスアップ教室」が、5月から「はつらつ教室」になりました。

はつらつ教室(八日市場公民館)

日 8日(木) 受付 13:00～13:30

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人

持物 汗ふきタオル、飲料水

はつらつ教室(のさかアリーナ)

日 29日(木) 受付 13:00～13:30

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人

持物 室内用運動靴、汗ふきタオル、飲料水

問 高齢者支援課 ☎73-0033



成人健康相談

日 8日(木) 時間 9:00～11:00

場所 保健センター 持物 健康手帳

問 健康管理課 ☎73-1200



休日当番医

(診療時間: 8時30分～17時00分)

期 日	内 科 医	外 科 医
3日(土)	石井医院(八日市場ハ) ☎73-2150	伊藤医院(八日市場ホ) ☎72-0261
4日(日)	かわて医院(横須賀) ☎72-3000	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
5日(月)	福島医院(八日市場イ) ☎72-0175	東葉クリニック(八日市場イ) ☎73-3311
6日(火)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
11日(日)	城之内医院(東小笹) ☎72-4511	はしば医院(今泉) ☎67-5720
18日(日)	越川医院(横芝光町宮川) ☎84-0103	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
25日(日)	椎名医院(八日市場イ) ☎72-0032	匝瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525

※都合により、当番医が変更になる場合がありますので、確認する場合は消防組合 ☎72-0119にお問い合わせください。問 健康管理課 ☎73-1200