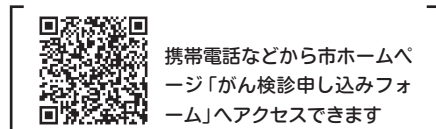


がんの予防と早期発見に ～ガン検診 受けて安心 私の未来！～

定期的な **検診** を受けてみましょう

今年度、市が実施するがん検診の予定をお知らせします。
がんの予防と早期発見には、定期的な検診が大切です。
対象の人は登録して、積極的に受診しましょう。



▼がん検診(集団検診)の実施日程と検診種別

実施日	場所 ※1	受付時間	検診種別						
			胃がん ※2	前立腺がん	肝炎ウイルス	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮がん
4月	保健センター	5日(木)						●	
		7日(土)	9時～11時						●
		11日(水)	8時15分～10時	○	●	●	●		
		13日(金)	8時15分～10時/13時～15時	○	●	●	●		
		15日(日)	8時15分～10時	○	●	●	●		
5月	支所	16日(月)	8時15分～10時	○	●	●	●		
		25日(金)	9時～11時						●
		27日(日)	7時～11時						●
6月	保健センター	28日(月)	9時～11時/13時～15時				●		
		18日(月)	※特定健診・後期高齢者健診と同時実施				●		
		26日(火)					●		
7月	支所	2日(月)	9時20分～11時/13時～14時30分						●
		3日(火)	8時15分～10時/13時～15時	○	●	●	●		
		4日(水)	8時15分～10時	○	●	●	●		
	保健センター	5日(木)	8時15分～10時	○	●	●	●		
		10日(火)	9時～11時						●
		11日(水)	9時20分～11時/13時～14時30分						●
		12日(木)	9時～11時/17時～20時						●
保健センター	13日(金)	8時15分～10時/13時～15時	○	●	●	●			
	19日(木)	8時15分～10時	○	●	●	●			
	20日(金)	8時15分～10時/13時～15時	○	●	●	●			
	22日(日)	8時15分～10時/13時～15時	○	●	●	●			
	23日(月)	9時20分～11時/13時～14時30分						●	
8月	保健センター	29日(日)	9時20分～11時/13時～14時30分						●
		30日(月)							●
	17日(金)	9時20分～11時/13時～14時30分						●	
	23日(木)	9時～11時						●	
9月	支所	24日(金)	9時～11時						●
		26日(日)							●
		7日(金)	8時15分～10時	○	●	●	●		
	保健センター	9日(日)	8時15分～10時/13時～15時	○	●	●	●		
		19日(水)	時間指定で案内します。						●
		20日(木)	時間指定で案内します。						●
10月	保健センター	25日(火)	8時15分～10時/13時～15時	○	●	●	●		
		26日(水)	8時15分～10時	○	●	●	●		
	27日(木)	8時15分～10時	○	●	●	●			
	4日(木)	9時～11時						●	
11月	支所	5日(金)	9時～11時/17時～20時						●
		11日(木)	時間指定で案内します。						●
		20日(土)	時間指定で案内します。						●
	28日(日)	時間指定で案内します。						●	
	29日(月)	時間指定で案内します。						●	

※1 場所の「支所」は野栄総合支所です。
※2 「胃がん検診」(○印)は、いずれも午前の時間帯のみの実施です。

※このページに関する問い合わせは健康管理課☎73-1200へ

検診の種類・内容など(凡例:対対象内内容費費用)

- 胃がん(集団)
対 40歳以上 内 胃部レントゲン検査
費 900円
※受診者のうち希望者は、血液検査の胃がんリスク検査を自己負担金3,200円で受けられます。
- 前立腺がん(集団)
対 50歳以上の男性 内 血液検査
費 300円
- 肝炎ウイルス(集団)
対 40歳以上で過去に受けたことがない人
内 血液検査 費 無料
- 肺がん(集団)
対 40歳以上 内 胸部レントゲン検査
費 無料
- 大腸がん(集団)
対 40歳以上 内 便潜血検査 費 500円
- 乳がん(個別・集団)
対 30歳以上の女性 内 乳房レントゲン(マンモグラフィ)または超音波検査 費 300円
- 子宮がん(個別・集団)
対 20歳以上の女性 内 子宮頸部細胞診
費 個別1,000円・集団600円

※いずれの検診も、70歳以上の人と生活保護世帯は無料です(胃がん検診の血液検査は自己負担金が必要)。
※同じ検診は年度内に1回のみ受診となります。
※自覚症状がある人や経過観察中の人は、検診日を待たずに医療機関を受診してください。

申し込み -事前登録制-

検診を受けるためには、事前の申し込みが必要です。健康管理課(保健センター内)窓口または電話(☎73-1200)、市ホームページから申し込んでください。申し込みをしたものの検診が受けられなかった人や過去3年間検診を受けていない人は、再度申し込みをしてください。

申し込み後、問診票を各検診日程の約3週間前までに送付します。

高齢者肺炎球菌予防ワクチン

市では、高齢者向け肺炎球菌予防ワクチンの接種に対す

る助成を行っています。

今年度の対象者をお知らせ

します。

対象：①上表の年齢の人（過去一度も同ワクチンの予防接種を受けたことがないこと）

②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器疾患などの慢性疾患および免疫不全などがあり、日常生活に著しく障がいのある人（身体障害者手帳1級程度）

※表の65歳以外の人を対象とした現制度は平成30年度で終了します。31年度からは65歳

今年度で助成が終了

◆平成30年度の助成対象年齢

年齢	生まれ
65歳	昭和28年4月2日～29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～8年4月1日

の人のみが対象となります。

助成期間：31年3月末まで

助成額：接種料金のうち3000円

助成方法：個別通知書に同封の「予診票」を医療機関にお持ちになり、接種を受けてください。料金から助成額を差し引いた額が自己負担額となります。

接種場所：通知書に記載した協力医療機関（全18病院・診療所）。他の医療機関にかかりつけ医がいる場合は、千葉県内定期予防接種相互乗り入れ制度で接種できることがありますので、主治医または左記までお問い合わせください。

問 健康管理課 ☎73・1200

健康マイレージ



健康マイレージ

取り組もう健康づくり!

健康習慣のきっかけづくりや継続・定着を応援する「匝瑳市健康マイレージ」を実施します。

健康づくりへの取り組みをポイント化し、100ポイント以上ためると記念品の匝瑳共通商品券1,000円分と交換ができます。

参加方法…健康マイレージのリーフレット内「チャレンジシート」に取り組みを記入してください。リーフレットは、市役所や野栄総合支所、保健センターなどで4月上旬から配布します。なお、市ホームページからダウンロードもできます。

《対象の取り組みとポイント》

- ・必須ポイント（最低でも1項目以上が必要）
 - ①健康診査（国保特定健診、職場の健康診断など）=30ポイント②人間ドック=70ポイント③がん検診=1項目につき20ポイント④歯科健診=20ポイント
 - ・選択ポイント
 - ①健康目標を立て3か月間継続して取り組む=30ポイント②献血=10ポイント など
- ※選択ポイントの取り組みは他にもあります。詳細は、リーフレットをご覧ください。

問 健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは No.58

サケのいろどりホイル焼き



材料（4人分）

生サケの切身4切れ キャベツ40g モヤシ24g ニンジン12g A（酒大さじ1/2 塩少々） B（バター8g みそ小さじ2 塩少々 コショウ少々） アルミホイル

今回は「第2回和食給食レシピコンテスト」受賞作品を紹介します。

八日市場第二中学校の神澤心晴さん考案の『サケのいろどりホイル焼き』です。サケに地元産の野菜を乗せ、包んで蒸し焼きにしました。季節の野菜を使って、彩りに変化を付けられます。

作り方

- ①サケに、Aで下味を付ける。
- ②キャベツは1cm幅、ニンジンは短冊切りにする。
- ③②とモヤシを炒め、Bで味付ける。
- ④アルミホイルに、サケと③を乗せて包み、フライパンで約12分蒸し焼きにする。

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

※アルミホイルは、クッキングシートでも代用可能です。

栄養価（1人分）

エネルギー149kcal たんぱく質12.4g 脂質9.5g カルシウム13mg 食塩相当量0.7g

給食献立（2月20日（火）中学校）



サケのいろどりホイル焼き
きこはん 帆立と大根のスープ
ビーナッツ和え
牛乳
鶏でほろよーグルト
トレスン

問 学校給食センター ☎70-2210