

人間ドック受検で早期発見・早期治療を

3割負担で受けられます

市では、働き盛りの人の病
気予防と健康増進のため、検
査費用の3割負担で人間ドッ
クが受けられる短期人間ドッ
ク検診事業（費用助成）を
行っています。

万が一のためにも検査を受
け、早期発見・早期治療を心
掛けましょう。

◆受検できる人

本市の国民健康保険または
後期高齢者医療保険に加入し
ている次の①～⑦の要件を満
たす人です。

なお、今年度中に特定健

診・後期高齢者健診を受ける
人は、この助成を受けること
ができません。

要件：①国民健康保険加入者
の場合、加入期間6月以上
である。②受検時の年齢が30
歳以上である。③保険税(料)
を完納している。④前回の受
検からおおむね1年以上経過
している。⑤平成29年度内に
特定健診(後期高齢者健診)
を受診していない、または、
受診する予定がない。⑥29年
度内に短期人間ドック以外の
人間ドックを受診していない。

⑦市が検査結果を受領し、特
定健診や特定保健指導などへ
利用することに同意する。

◆利用者の負担金額

男性50歳以上：1万4640
円 男性50歳未満・女性：1
万3740円

◆検査医療機関

匝瑳市民病院

◆受検までの流れ

1 助成の申請前に、市民病
院(☎72・1525)へ受
検日を予約してください。

2 受検予定日の2週間前
週の初日までに、被保険者
証と印鑑を持参して、市役
所1階市民課へ申請書を提
出してください。

問 市民課 ☎73・0086

集団検診は8月上旬まで

子宮がん検診を実施

20歳以上の女性を対象に、子宮がんの集団検診(子宮頸部細胞診検査)を下表の日程で実施します。

受診票が届いていない人で検診を希望する人は、下記までお問い合わせください。

なお、個別検診は9月末まで実施しています。

◆子宮がん集団検診の日程

受付時間…【午前】9時20分～11時【午後】13時～14時30分

検診日	場所	対象地区
6月29日(木)	保健センター	【午前】中央 【午後】匝瑳
7月10日(月)	野栄総合支所	野田
12日(水)		【午前】栄 【午後】共興
30日(日)	保健センター	平日受診できない人
8月1日(火)		【午前】須賀 【午後】平和
		2日(水)
7日(月)		【午前】豊和 【午後】豊栄

※対象地区は目安です。都合の良い日に受診できます。

問 健康管理課 ☎73-1200

国保特定健診と後期高齢者健診

健診が始まりました。個別健診または集団健診のいずれかの健診方法で受診しましょう。健診内容や日程は、下記までお問い合わせください。

問 健康管理課 ☎73-1200

平成29年度の介護保険料

決定通知書を送付します

平成29年度の介護保険料額
が決定し、決定通知書を6月
中旬に送付します。

保険料は次の方法により納
期限までに納めてください。
災害や著しい所得の減少など
の理由で期限までに納められ
ない場合は、ご相談ください。

◆保険料の納め方

特別徴収の人：年金支給月に
年金から保険料が差し引かれ
ます。

普通徴収の人：決定通知書に
同封の納付書を使用して、最
寄りの金融機関や郵便局、コ
ンビニで納めてください。

口座振替の人：各納期限日に

指定の口座から保険料が引き
落とされます。

◆新たに65歳になった人は

今年4月2日以降に65歳に
なった人は、年金からはまだ
保険料が差し引かれませんが、
納付書を使用して納付してく
ださい。

◆口座振替をお勧めします

普通徴収で保険料を納めて
いる人は、口座振替の利用が
便利です。申し込みは、口座
のある金融機関または郵便局
に①納付書②通帳③届出印を
持参して手続きしてください。

問 市民課保険料班

☎73・0086

“こころの健康”を考える

心の悩みなど、専門の相
談員や実際に病気を克服さ
れた人(ピアサポーター)
を交えて話し合ってみませ
んか。

◆期日/場所

6月13日(火)、7月11
日(火) / 八日市場公民館

◆内容

第2講座
1 こころの健康のつどい

6月は「うつ病って何
だろう?」、7月は「地域

で暮らしたい」をテーマに、
ピアサポーターや精神保健
福祉士と理解を深めます。
時間：10時～12時

2 こころのしゃべり場

精神科に通院している人
や社会に出にくい人の情報
交換会です。
時間：13時30分～15時30分

問 1については福祉課障

害福祉班 ☎73・0096、
2については聖マリアレツ

トホーム ☎74・3457

口の健康を見直そう

毎年、6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。今年の標語は、「『おいしい』と『元氣』を支える丈夫な歯」です。
虫歯や歯周病は、放っておくと歯を失う原因となり、また、全身に悪影響も及ぼします。
生涯を通していきいきと生活するためにも、この機会に口の健康を見直しましょう。



健康な歯は元気な生活の源
(平成28年度よい歯のコンクール審査会の様子)

虫歯・歯周病を予防するポイント

- 食後の歯磨き
 - 糸ようじや歯間ブラシなどの清掃補助器具の活用
 - よくかんで食べる
 - 歯科医院での定期健診
- 問健康管理課 ☎73・1200

医療機関へ予約の上、受診を

後期高齢者向け歯科健診

前年度中に75歳になった人を対象とした歯科口腔健診を実施しています。この健診では、虫歯、歯肉の炎症、かみ合わせなどの診査が自己負担なしで受けられます。

対象者には、5月中に市から緑色の案内通知を送付しました。希望者は期間内に実施医療機関へ予約し、通知書(兼受診票)を持って当日受

診してください。

対象：後期高齢者医療制度に加入している昭和16年4月2日～17年4月1日生まれの人(長期入院患者、施設入所者は対象外) **期間**：10月31日(火)まで **費用**：無料 ※診査後の治療に要する費用は含まれません。

問市民課保険料班

☎73・0086

加集はなまる 参募ダイニング

生活習慣病の予防に向けて

栄養バランスの良い食事を取ることは、健康維持、生活習慣病の予防や改善に役立ちます。
料理教室を通じて、食生活の改善方法を学びましょう。

日時とテーマ

- ①7月14日(金)・「減塩できていますか?」
- ②8月30日(水)・「かたよって食べていませんか?」
- ③10月31日(火)・「食物せんい足りていますか?」
- ④11月28日(火)・「咀嚼力アップ!」

※時間はいずれも9時30分～13時で、1回のみの参加も可能です。

場所・対象・定員など

場所：①②は生涯学習センター1、③④は八日市場公民館
対象：市内在住者 **定員**：各回20人(申し込み順) **参加費**：1回200円 **持ち物**：筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん

申問健康管理課

☎73・1200

給食センターからこんにちは No.48

ピーナッツ和え



材料(4人分)

ハウレンソウ100g モヤシ60g ニンジン40g 赤ピーマン12g A(砂糖大さじ1弱 しょうゆ大さじ1/2 ピーナッツ粉末20g)
※「ピーナッツ粉末」は、ピーナッツをすりつぶしたものです。

いつものあえ物に一工夫。ピーナッツの甘みと香りがアクセントになります。彩りも鮮やかで目でも楽しめます。匝瑳市の学校給食では、市内産の美味しいピーナッツを使用しています。

作り方

- ①ニンジン、赤ピーマンは拍子切り、赤ピーマンは薄めに切る。
- ②モヤシ、ニンジン、赤ピーマンをゆでたら、冷水で冷やして絞る。
- ③ハウレンソウをゆで、冷水で冷やして絞った後3cm幅に切る。
- ④②、③とAを混ぜて完成。

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

栄養価(1人分)

エネルギー50kcal たんぱく質2.4g
脂質2.6g カルシウム18mg 食塩相当量0.3g

給食献立(4月24日(月)中学校)



麦ごはん 米粉マカロニ揚げ 豚丼の具 ピーナッツ和え かみかみ煮干し牛乳

問学校給食センター ☎70-2210