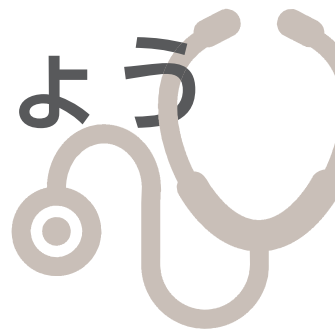


がん検診を受けましょう

がん検診
受けて安心
私の未来

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

申問 健康管理課 ☎73-1200



申し込み(事前登録制)

初めて検診を受ける人は、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、市ホームページからお申し込みください。申し込みをした年に検診を受けられなかった人、過去3年間検診を受けていない人は、再度申し込んでください。

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。

検診の種類・内容など

(凡例：対対象 内内容 料料金)

胃がん(集団)

対40歳以上 内胃部レントゲン検査 料900円

※受診者のうち希望者は、胃がんリスク検査(血液検査)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 料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 料無料

肺がん(集団)

対40歳以上 内胸部レントゲン検査 料無料

大腸がん(集団)

対40歳以上 内便潜血検査 料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 料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

料個別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受けられます(胃がん検診の血液検査は自己負担金が必要)。

※自覚症状がある人、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。

▼がん検診(集団検診)の実施日程と検診種別

場所：保保健センター 支野栄総合支所

実施日	受付時間	場所	検診種別							
			胃がん	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	11日(木)	8時15分~10時	保	○	●	●	●			
	12日(金)	8時15分~10時		○	●	●	●			
	14日(日)	8時15分~10時/13時~15時		○	●	●	●			
	15日(月)	8時15分~10時		○	●	●	●			
	18日(木)								●	
	19日(金)	9時~11時							●	
5月	21日(日)							●		
	24日(金)	9時~11時	支						●	
	26日(日)	9時~11時							●	
27日(月)	7時~11時							●		
6月	10日(月)		保				●			
	12日(水)	9時~11時/13時~15時					●			
	13日(木)	※特定健診、後期高齢者健診と同時実施します。					●			
	14日(金)						●			
	25日(火)	8時15分~10時/13時~15時		支	○	●	●	●		
	26日(水)	8時15分~10時			○	●	●	●		
27日(木)	8時15分~10時	○	●		●	●				
7月	9日(火)	9時20分~11時/13時~14時30分	支						●	
	10日(水)								●	
	19日(金)	8時15分~10時/13時~15時		保	○	●	●	●		
	21日(日)	8時15分~10時/13時~15時	○		●	●	●			
	22日(月)	8時15分~10時	○		●	●	●			
	8月	26日(金)		保						●
28日(日)		9時20分~11時/13時~14時30分							●	
29日(月)									●	
7日(水)		9時20分~11時/13時~14時30分	保							●
8日(木)										●
29日(木)	9時~11時							●		
9月	30日(金)							●		
	1日(日)	9時~11時	保						●	
	6日(金)	8時15分~10時		○	●	●	●			
	8日(日)	8時15分~10時/13時~15時	支	○	●	●	●			
	25日(水)	8時15分~10時/13時~15時		○	●	●	●			
27日(金)	8時15分~10時	○		●	●	●				
10月	2日(水)		支						●	
	3日(木)	時間指定で案内します。							●	
	6日(日)								●	
	7日(月)								●	
	9日(水)	9時~11時							●	
	10日(木)	9時~11時/17時~20時							●	
	11日(金)			保						●
	19日(土)									●
	21日(月)									●
	25日(金)	時間指定で案内します。								●
27日(日)								●		
11月	28日(月)		保						●	
	31日(木)	9時~11時							●	
11月	1日(金)	9時~11時/17時~20時	保						●	

※胃がん検診(○)は、いずれも午前の時間帯のみの実施です。

平成31年度も継続実施

高齢者肺炎球菌ワクチンの助成

市では、高齢者向けの肺炎球菌ワクチンの接種に対して、費用の一部を助成しています。国の方針により、平成31年度も継続実施することとなりました。

対象…①右表の年齢に該当し、過去一度も同ワクチンの接種を受けたことがない人(=表1) 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)

助成期間…平成32(2020)年3月末まで

助成額…接種料金のうち3,000円

助成方法…個別通知書同封の「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。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…右表の医療機関(=表2)。希望の医療機関に予約してください。他にかかりつけ医がいる場合は、定期予防接種相互乗り入れ制度で接種できる場合があります。主治医または下記までお問い合わせください。

問健康管理課 ☎73-1200

◆表1 今年4月1日から来年3月31日までのワクチン接種助成対象者

対象年齢	生まれ
65歳	昭和29年4月2日～30年4月1日生まれ
70歳	昭和24年4月2日～25年4月1日生まれ
75歳	昭和19年4月2日～20年4月1日生まれ
80歳	昭和14年4月2日～15年4月1日生まれ
85歳	昭和9年4月2日～10年4月1日生まれ
90歳	昭和4年4月2日～5年4月1日生まれ
95歳	大正13年4月2日～14年4月1日生まれ
100歳以上	大正9年4月1日生まれまで

◆表2 ワクチン接種協力医療機関(全17病院・診療所)

石井医院	☎73-2150	匝瑳市民病院	☎72-1525
伊藤医院	☎72-0261	東葉クリニック	☎73-3311
小川内科	☎73-2658	東陽病院	☎84-1335
九十九里ホーム病院	☎72-1131	はしば医院	☎67-5720
越川医院	☎84-0103	檜垣内科循環器科医院	☎73-2552
佐藤クリニック	☎73-5567	福島医院	☎72-0175
椎名医院	☎72-0032	藤田病院	☎72-0308
城之内医院	☎72-4511	守医院	☎73-5511
鈴木医院	☎72-0012	※旭中央病院では費用助成ができません。	

▼市民病院からのお知らせ

■耳鼻咽喉科の受付時間が変わります

4月から、耳鼻咽喉科の受付時間が次の通り変更となります。

診療日…月・水・金曜日

受付時間…13時～15時

■面会時間をお守りください

当院の面会時間は、月～金曜日は15時～19時、土・日曜日と祝日は13時～

19時です。

入院患者の安静と治療のため、急な用事のない場合は面会時間をお守りください。また、発熱や下痢・嘔吐などの症状がある人は、感染予防のため、面会を制限させていただくことがありますので、ご了承ください。

問市民病院 ☎72-1525

あなたの健康づくりを応援!!

健康マイレージ

「匝瑳市健康マイレージ」を平成31年度も継続実施します。パンフレット内「チャレンジシート」に取り組みを記入してください。パンフレットは4月下旬から配布します。

問健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか



menu No.70 生揚げのみそ炒め

今回は炒めるだけで簡単にできる副菜を紹介します。煮物などに使うことの多い、生揚げ(厚揚げ)を炒め物にしました。

問学校給食センター ☎70-2210

●作り方

【下ごしらえ】ニンジンはいちょう切り、玉ネギはスライス、タケノコは太めの千切り。厚揚げは一口大、ピーマンは千切り、長ネギは1cm幅の小口切りにする。

- ①フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ②ニンジンから厚揚げまでを書かれてある順に加え、炒める。
- ③②に火が通ったら、Aを加える。
- ④仕上げに、ピーマン、長ネギを加え、火が通ったら完成。

ポイント!

ピーマン、長ネギは、さっと炒めると食感よく仕上がります。



●栄養価(1人分)

エネルギー92kcal たんぱく質5.7g
脂質4.8g カルシウム16mg 食塩相当量0.5g

●給食献立(2月21日・中学校)

生揚げのみそ炒め、ごはん、チキン南蛮、エビボールスープ、ヨーグルト、牛乳

材料(4人分)

豚肉こま切れ(もも)	60g
ニンジン	50g
玉ネギ	60g
タケノコ水煮	30g
フナシメジ	25g
厚揚げ	120g
ピーマン	15g
長ネギ	45g
A	
みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
油	適量