

夫婦の経済的負担を軽減

特定不妊治療に助成

不妊症のために特定不妊治療（体外受精・顕微授精）を受けた夫婦の経済的負担を軽減するため、新たに「特定不妊治療費助成事業」を実施しています。

◆対象

①申請時点で、市内に1年以上在住かつ法律上の婚姻関係にある夫婦
②平成31年4月1日以降に不妊治療を行い、千葉県特定不妊治療費助成事業による助成金の交付決定を受けていること
③他の市町村で特定不妊

治療の交付を受けていないこと
④市税などの未納がないこと

◆助成額

治療費から県助成金を差し引いた自己負担額の2分の1（上限は1年度当たり10万円）

◆手続きの方法

県の特定不妊治療費助成事業助成金の交付決定日から1年内に、左記まで申請してください。必要書類など、詳細はお問い合わせください。

申問健康管理課 ☎73・1200

骨髄移植ドナー支援事業

骨髄ドナーへ助成金を交付

ドナー（骨髄提供者）登録者の増加を図るために、4月1日から「骨髄移植ドナー支援事業」を実施しています。

◆対象

ドナー…市内在住で、4月1日以降に公益財団法人日本骨髄バンクで骨髄などの提供をした人
勤務事業所…ドナーが勤務している国内の事業所（個人事業主などを除く）

◆助成額

ドナー…骨髄などの提供のため

に要した通院および入院1日に付き2万円（1回の提供に付き上限14万円）

勤務事業所…ドナーが取得した休暇1日に付き1万円（1人に付き上限7万円）

◆手続きの方法

提供に係る退院の日の翌日から起算して1年以内に、左記まで申請してください。必要書類など、詳細はお問い合わせください。

申問健康管理課 ☎73・1200

国保特定健診と後期高齢者健診

年に一度、必ず受診を

生活習慣病の予防や疾病の早期発見に、健診の受診は有効な手段です。対象者には5月中旬以降に受診票を送付します。費用は無料ですので、積極的に受けましょう。

◆対象

国保特定健康診査…4月1日現在の千葉県国民健康保険加入匝瑳市適用者のうち30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…6月～9月に協力医療機関（＝右表1）のいずれかで受診（要予約）

集団健診…会場（＝右表2）で受診（予約不要）

《問い合わせ》

- ・健診の内容・日程は健康管理課 ☎73-1200へ
- ・受診資格は市民課国保年金班 ☎73-0086へ

大腸がん検診を実施します

大腸がん検診の日程は、5月24日（金）・26日（日）・27日（月）です。27日は早朝からの受け付けを行いますので、ぜひご活用ください。

新たに受診を希望する人は問診票と検体容器を郵送しますので、下記までお申し込みください。

検診場所…野栄総合支所



申問健康管理課 ☎73-1200

◆表1 個別健診ができる病院・診療所（協力医療機関）

石井医院	☎73-2150	守医院	☎73-5511
伊藤医院	☎72-0261	青葉クリニック	☎60-5005
小川内科	☎73-2658	穴沢医院	☎68-2003
九十九里ホーム病院	☎72-1131	飯倉医院	☎63-1515
越川医院	☎84-0103	磯村クリニック	☎60-2575
佐藤クリニック	☎73-5567	樹クリニック	☎62-6878
椎名医院	☎72-0032	江畑医院	☎55-3110
城之内医院	☎72-4511	旭市国民健康保険直営滝郷診療所	☎55-3017
鈴木医院	☎72-0012	田辺病院	☎62-0016
東葉クリニック	☎73-3311	塚本クリニック	☎57-1151
はしば医院	☎67-5720	富岡クリニック	☎74-8081
檜垣内科循環器科医院	☎73-2552	浜医院	☎63-2331
福島医院	☎72-0175	ひがた内科医院	☎62-7141
藤田病院	☎72-0308	ゆうきクリニック	☎50-2555
増田産婦人科	☎73-1100	水野クリニック	☎85-5065

◆表2 集団健診の日程（受付時間：9時～11時、13時～15時）

実施日		会場
5月	31日（金）	野栄総合支所
	2日（日）	
6月	10日（月）・12日（水）・13日（木）	保健センター
	14日（金）・16日（日）・18日（火）	
	9月	

※6月10日、12日～14日は肺がん検診（40歳以上）が同時受診可能です。

「看護の日」イベント

“健康チェック”できます

5月12日の「看護の日」を含む一週間は「看護週間」です。市民病院ではこの週間中、血圧や血管年齢測定などの健康チェックや、アロマオイルマッサージを無料で実施します。

■市民病院イベント

日時…5月8日(水) 9時～12時、13

時～15時

場所…市民病院 1階・外来食堂前
※内臓脂肪CT検査が1,080円で受けられます。(午前のみ受け付けで、当日先着9人)

■移動ナースステーション

日時…5月10日(金) 10時～15時

場所…ふれあいパーク八日市場
※内臓脂肪CT検査は行いません。

問市民病院 ☎72-1525

コンクール出場者、
標語作品を募集します

■高齢者のよい歯のコンクール

応募資格…入れ歯以外の歯(かぶせた歯、差し歯も可)が20本以上あり、日常生活を健康に過ごしている80歳以上の人 申し込み…5月13日(月)までに、電話で下記まで
※審査を5月23日(木)に実施

■歯・口の健康啓発標語

応募資格…市内在住・在勤・在学の人 申し込み…5月20日(月)までに、①標語②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を明記し、下記まで郵送または持参

《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内(健康管理課) ☎73-1200



外科
山田英幸 医師

■診療日 水曜日・金曜日

■患者さんに一言 「よろしくをお願いします」



内科
米原正樹 医師

■診療日 火曜日

■患者さんに一言 「気軽に何でも相談してください」

新任医師紹介

4月に市民病院に着任した
医師を紹介します。

市民の健康づくりを応援

健康マイレージ
を実施

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。

参加方法…健康マイレージのリーフレット兼「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、市役所玄関ロビー、野栄総合支所保健センターで配布しています(市ホームページからも取得可)。

対象者…20歳以上の人で、記念品交換時に市内在住の人

チャレンジ期間…令和2年2月末まで
記念品…匝瑳共通商品券1,000円分



《対象の取り組み》

▶必須ポイント(1項目以上が必要)

- ①健康診査(国保特定健診、職場での健康診断など)
- ②人間ドッグ
- ③がん検診
- ④歯科健診

▶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
- ②献血 など

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.71 チリコンカン

チリコンカンは、ひき肉や豆類をトマトで煮込んだ料理で、メキシコやアメリカなどでよく食べられています。パンなどにはさんで食べても美味しくいただけます。

問学校給食センター ☎70-2210

- A
- しょうゆ……………小さじ1/2
 - 塩・こしょう……………少々
 - チリパウダー……………適量
 - 油……………適量

●作り方

【下ごしらえ】ニンニク、玉ネギ、ニンジン、ジャガイモはみじん切り。マッシュルームはスライスし、ホールトマトはつぶしておく。

- ①鍋に油を入れて熱し、ニンニクからマッシュルームまでを順に炒める。
- ②①にトマト、Aを入れてよく煮込む。
- ③鍋の水分が少なくなるまで煮込めたら完成。



ポイント! 調味料を入れたら、水は加えず、水分を飛ばします。



●栄養価(1人分)

エネルギー138kcal たんぱく質8.2g
脂質4.7g カルシウム36mg 食塩相当量0.6g

●給食献立(3月20日・中学校)

チリコンカン、ピタパン、コンソメスープ、マカロニサラダ、焼きプリン、牛乳

材料(4人分)

- ニンニク…………… 3g
- 豚ひき肉…………… 100g
- 玉ネギ…………… 100g
- ニンジン…………… 60g
- 水煮大豆…………… 60g
- ジャガイモ…………… 100g
- マッシュルーム…………… 30g
- ホールトマト缶…………… 100g
- トマトケチャップ…………… 大さじ2
- A
- 中濃ソース…………… 小さじ1/3
- コンソメ…………… 小さじ1/4
- 砂糖…………… 小さじ1