

匝瑳市健康マイレージ

あなたの健康づくり、応援します

健康習慣のきつかけづくりや継続・定着を応援する「匝瑳市健康マイレージ」を実施しています。今年度も楽しみながら取り組んでみましょう。

健康マイレージは、健診（検診）の受診など、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（1000円分）と交換ができる制度です。今年度は、新型コロナウイルス感染症の予防に取り組んでいる皆さんに協力ポイントとして

新任医師紹介

7月に市民病院に着任した医師を紹介いたします。



内科医長
赤嶺 健 史 医師

◆診療日

火曜日

◆患者さんに一言

「よろしくお願ひします」



健康マイレージパンフレット兼
チャレンジシート

30ポイント贈呈します。

◆参加方法

健康マイレージパンフレット内の「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、市役所、野栄総合支所、保健センターなどで配布しています（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3年2月28日（日）まで

※対象となる取り組みなどはパンフレットをご覧ください。

問 健康管理課 ☎73・1200

国保特定健診と後期高齢者健診

年に一度は 受診を



生活習慣病の予防や疾病の早期発見のため、年に一度は健診を受けましょう。

対象者には7月中旬以降に受診票を送付しました。費用は無料ですので、積極的に受診してください。

◆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…8月～9月に協力医療機関（＝右表）のいずれかで予約の上、受診してください。

集団健診…10月・12月に保健センターと野栄総合支所で実施します。

※健診日程などの詳細は、受診票に同封の「健診のお知らせ」をご覧ください。また、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年度は整理券を配布し受診者数を制限して実施します。

《問い合わせ》

- ・健診の内容と日程は
健康管理課 ☎73-1200へ
- ・受診資格に関することは
市民課 ☎73-0086へ

◆個別健診ができる病院・診療所

石井医院（八日市場ハ）	☎73-2150	青葉クリニック（旭市イ）	☎60-5005
伊藤医院（八日市場ホ）	☎72-0261	旭市国民健康保険直営滝郷診療所（旭市岩井）	☎55-3017
小川内科（八日市場イ）	☎73-2658	飯倉医院（旭市新町）	☎63-1515
九十九里ホーム病院（飯倉）	☎72-1131	磯村クリニック（旭市二）	☎60-2575
佐藤クリニック（八日市場イ）	☎73-5567	樹クリニック（旭市口）	☎62-6878
椎名医院（八日市場イ）	☎72-0032	江畑医院（旭市蛇園）	☎55-3110
城之内医院（東小笹）	☎72-4511	田辺病院（旭市口）	☎62-0016
鈴木医院（椿）	☎72-0012	塚本クリニック（旭市萩園）	☎57-1151
東葉クリニック（八日市場イ）	☎73-3311	富岡クリニック（旭市二）	☎74-8081
檜垣内科循環器科医院（八日市場イ）	☎73-2552	浜医院（旭市江ヶ崎）	☎63-2331
福島医院（八日市場イ）	☎72-0175	ひがた内科医院（旭市鎌数）	☎62-7141
増田産婦人科（八日市場イ）	☎73-1100	水野クリニック（旭市三川）	☎85-5065
守医院（椿）	☎73-5511	ゆうきクリニック（旭市後草）	☎50-2555
越川医院（横芝光町宮川）	☎84-0103		

— 新型コロナの拡大防止にご協力ください —

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、各種健診（検診）を受診する際は、次の通りご協力をお願いします。

①事前に必ず体温測定し体調を確認

する。②マスクを着用する。③手指消毒を行う。など

なお、過去2週間以内に発熱のあった人などは受診を控えてください。

問 健康管理課 ☎73-1200

歯周病検診を実施しています

歯周病は歯を失う原因で最も多く、近年では全身疾患との関係性も明らかになってきています。歯周病検診では、歯周病に加えて虫歯などの口の病気の検査を無料で受けることができます。

◆対象者

令和3年3月31日時点で40、50、60、70歳の人

※現在、歯科治療中の人は受診できません。

◆内容

・虫歯、歯周病の診査

・結果説明、指導

◆受診期間

8月1日(土)～12月28日(月)
※歯科医療機関の休診日除く。

◆受診方法

検診は、左表に記載した歯科医療機関の中から受診先を選んで予約の上、必要事項を記入した問診票を持って受診してください。

なお、対象者には問診票を7月中に送付しました。

問健康管理課 ☎ 73・1200

◆実施歯科医療機関一覧

医療機関名	電話番号
井橋歯科医院 (八日市場イ)	79-6480
いむら歯科クリニック (飯倉台)	79-1555
宇井歯科医院 (八日市場ハ)	72-0701
エイトピア歯科 (飯倉)	73-7447
格心堂歯科医院 (八日市場イ)	73-5582
小高歯科医院 (上谷中)	73-5580
小西歯科医院 (飯塚)	74-0014
渋谷歯科クリニック (飯高)	74-1000
城之内歯科医院 (椿)	73-5505
寺本歯科医院 (八日市場口)	72-0636
のさか歯科医院 (今泉)	67-1004
平野歯科医院 (八日市場イ)	73-0200
八日市場かど歯科医院 (飯倉台)	79-2418

大腸がん検診を 今月から実施します

大腸がん検診を次の通り実施します。検診は、感染症の拡大防止のため、受付時間を拡大し、対象地区ごとに分散して行います。

◆検診日程など

検診は保健センターで行います。対象地区以外の人でも受診できますが、できるだけ次の指定日時の受診をお願いします。

▽中央地区

日時：①8月27日(木) 13時～15時30分 ②8月28日(金) 9時～11時30分 ③8月30日(日) 13時～15時30分

▽豊栄地区

日時：①8月27日(木) 9時～11時30分 ②8月28日(金) 13時～15時30分

▽飯高地区

日時：8月30日(日) 9時～11時30分

※他地区は9・10月に実施。新型コロナウイルス感染症の影響により、今後中止を含め変更となる場合があります。

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.86 コロコロ野菜スープ

今が旬のトマトを使った野菜スープを紹介します。スープにトマトを入れることで、いつものコンソメスープにコクが出ます。パンにも合うので、朝食におすすめです。 問学校給食センター ☎ 70-2210

ポイント!

トマトは最後に加えて、彩りよく仕上げましょう。



材料(4人分)

ベーコン	40g
ニンジン	40g
ジャガイモ	80g
玉ネギ	60g
キャベツ	60g
トマト	50g
A コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々
水	600ml

●作り方

【下ごしらえ】ベーコンは細切り、ニンジンはいちょう切り、ジャガイモと玉ネギ、トマトはさいの目切り、キャベツは1cm幅に切る。

①鍋に水を入れて沸騰させ、ベーコン、ニンジン、ジャガイモ、玉ネギの順に入れて加熱する。

②火が通ったら、キャベツを入れ、Aで調味する。最後にトマトを加える。

●栄養価(1人分)

エネルギー62kcal たんぱく質2.6g
脂質2.7g カルシウム14mg 食塩相当量0.9g