

保健センターの各種検診は登録が必要です

| 検診名        | 内容                                                    | 対象者 ※職場・病院などで健診を受ける機会のない下記の方                                      |
|------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 30歳代健診     | 身長・体重・腹囲測定、血圧測定、血液検査、尿検査、診察、ピロリ菌検査（オプショ）ン             | 30～39歳の方（昭和61年4月1日～平成8年4月1日生まれ） ※令和7年度中に30歳または35歳になる方には受診票を郵送します。 |
| 結核・肺がん検診   | 問診、胸部X線撮影、 <small>かくたん</small> 喀痰細胞診（50歳以上の方で喫煙状況による） | 40歳以上の方（昭和61年4月1日以前生まれ）                                           |
| 大腸がん検診     | 問診、便潜血検査（2日法）                                         |                                                                   |
| 胃がん検診（X線）  | 問診、胃部X線検査                                             | 50歳以上の方（昭和51年4月1日以前生まれ） ※令和6年度に胃内視鏡検査を受診した方を除く。                   |
| 胃がん検診（内視鏡） | 問診、胃内視鏡検査                                             | 50歳～74歳の方（昭和25年4月1日～昭和51年4月1日生まれ） ※令和6年度に胃内視鏡検査を受診した方を除く。         |
| 子宮頸がん検診    | 問診、視診、内診、細胞診                                          | 20歳以上の女性（平成18年4月1日以前生まれ） ※令和6年度に受診した方を除く。                         |
| 乳がん検診      | 問診、乳房X線検査（マンモグラフィ）                                    | 40歳以上の女性（昭和61年4月1日以前生まれ） ※令和6年度に受診した方を除く。                         |
| 前立腺がん検診    | 問診、血液検査                                               | 50歳以上の男性（昭和51年4月1日以前生まれ）                                          |

令和7年度に40歳・50歳・60歳・70歳になられる方など、一部の方には個別通知を発送します。  
次の方で、検診を受診したい方は3月21日(金)までに健康推進課へご連絡ください。  
・初めて受診される方および過去5年に希望される検診を受けていない方  
・71歳以上で令和6年度に受診していない方

詳しくは、市ホームページ（HP1004809）でご確認ください。  
☎ 健康推進課（☎55-2010）



全世代健康寿命延伸事業

ときげんきプロジェクト



高血圧、脳卒中、心臓病、腎不全などの予防は おいしく減塩が効果的！

塩分が少なくてもおいしい  
にらのおひたし

材料（2人分）

にら 1束  
しょうゆ 小さじ1弱  
ごま油 小さじ1/2  
白すりごま 小さじ1  
焼きのり 1g

作り方

- ①にらを洗い、4～5cmの長さに切る。
- ②にらを耐熱皿に入れ、電子レンジで加熱（600Wで3分）し、軽く水気を切る。
- ③②にしょうゆ、ごま油を加えてあえ、器に盛った後、すりごまと焼きのりをのせる。



一緒に食べて減塩  
野菜でカリウムをプラス

野菜・海藻・きのこ・豆・果物などに含まれるカリウムをたくさんとると、余分なナトリウムが効率的に体外に排泄されます。

香りで減塩 香味野菜

にら、ねぎ・玉ねぎ・セロリ・にんにく・しょうがなどを使う。

風味で減塩  
だし・油・ごま・ナッツ類

だし汁やかつお節でうま味、ごま・クルミなどで香ばしさ、オリーブ油やごま油、ラー油で焼き目を付け、素材の香ばしさをアップ。

こんな減塩方法もあります！

黒こしょう・カレー粉・わさび・マスタード・唐辛子など香辛料を使う。

ケチャップ・マヨネーズ・ウスターソースなど、塩分の少ない調味料を使う。

穀物酢やバルサミコ酢、柑橘類（ゆず・かぼす・レモン）の皮や果汁で酸味をプラス。

みそ、しょうゆなどの調味料・漬物・佃煮・缶詰・加工品などを減塩食品にする。  
※購入時に塩分表示をチェックしよう。

3月1日～8日は女性の健康週間

女性の皆さんへ  
「自分自身の健康を見つめなおして」

女性は「思春期」「成熟期」「更年期」「老年期」それぞれのホルモンの状態により、女性特有の心身の変化があります。体のちょっとした変化をそのままにせず、医療機関などに相談しましょう。

厚生労働省研究班  
「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」ホームページ



☎ 健康推進課（☎55-2010）

子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種が  
令和7年3月末までに完了できない方へ

経過措置として次の方は、令和7年3月31日まで子宮頸がんワクチンの公費接種を受けることができます。

対象

次の方で令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

- ①キャッチアップ接種の対象者（平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性）
- ②令和6年度の高校1年生（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ）の女性

接種期限 令和8年3月31日

詳しくは、市ホームページ（HP1003552）でご確認ください。

☎ 健康推進課（☎55-2010）

どれくらいがちょうどいい？味で実感  
高血圧予防 ゆるっと減塩教室

高血圧を予防するため、みそ汁を試飲して味覚と塩分の関係や減塩のコツを学びます。

日時 3月18日(火) 午前10時～11時30分  
場所 保健センター  
定員 25人（先着順）  
費用 無料  
持ち物 ・特定健診結果（持参可能な方のみ）  
・筆記用具

☎・☎ 開催日の2日前までに健康推進課（☎55-2010）へお申し込みください。

3月13日は世界腎臓デー  
“腎臓”からのSOSを見逃さないで！

腎臓は沈黙の臓器といわれ、病気の自覚症状はほとんどありません。健康診断を定期的を受け、結果を確認しましょう。

健診結果で見る医療機関受診のタイミング

- ・蛋白の数値が『1+、2+、3+』の場合
- ・eGFRの数値が『60未満』の場合

☎ 健康推進課（☎55-2010）