

届いたら確認を 検診(健診)受診シール

☎ 受診シール・がん検診については健康増進課 ☎027-220-5784
 国保特定・後期高齢者健康診査については保健指導室 ☎027-220-5715

毎年下表のとおり検診を実施。対象者には、受診シールを6月中旬に発送します。自宅に封筒が届くまでに2週間ほどかかる場合があります。届いたら早めに開封し、内容を確認して受診してください。検診は市内医療機関で受診する個別検診と、公民館などで受診する集団検診があります。詳しくは受診シールに同封のチラシをご覧ください。



検診(健診)の種類	対象者	費用	
健康診査	国保特定健康診査	40～74歳の国保加入者	-
	後期高齢者健康診査	後期高齢者医療加入者	
	健康増進健康診査	40歳以上の生活保護受給者など	
がん検診	胸部(結核・肺がん)検診	65歳以上の人(喀痰細胞診は別途500円) 40～64歳の人(喀痰細胞診は別途500円)	各500円
	大腸がん検診	40歳以上の人	
	胃がん検診	40歳以上の人(2年に1回)、前年度未受診者	
	乳がん検診	40歳以上の女性(2年に1回)、前年度未受診者	
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性(2年に1回)、前年度未受診者	
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	
その他	成人歯科健康診査	今年度中に20・25・30・35・40・45・50・55・60・63・65・68・70歳になる人	-
	骨粗鬆症検診	今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	
	肝炎ウイルス検診	① 40歳の人 ② 41歳以上で過去に本市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない人	-

※生活保護受給者・中国残留邦人などは全て無料

●国保特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康増進健康診査

血液検査や尿検査、医師の診察などで生活習慣病などを早期に発見できます。毎年受診して自分の体の変化を知り、生活習慣を見直すきっかけにしてください。通院治療中でも受診可能です。詳しくは加入している医療保険者に問い合わせてください。国保加入者で未受診の人には、市からハガキやSMS(ショートメッセージサービス)などで受診を促すことがあります。



●健康チェックがチャンスに！受け得キャンペーン

受診シールで国保特定健診を受けると、40～45歳の初めて受診した人全員に1,000円分の金券をプレゼント。また、国保加入者で2年以上連続で受診した人には、抽選で最大1万円分の金券が当たります。



●がん検診

がんは日本人の死亡原因の第1位で、二人に一人がかかる身近な病気。早期発見・早期治療で治る可能性が高く、次の点が大切です。

- ① 自覚症状がない時に検診
がん検診では、症状が出る前の早期がんを発見します。
- ② 定期的・継続的に検診を受診
継続的な検診で体の変化を見逃さないことが大切です。
- ③ 異常があれば精密検査

検診はがんの疑いを判定するもので、がんの確定はできません。要精密検査と判定されたら、必ず精密検査を受けてください。なお、がん検診は自覚症状がある人や治療中・経過観察中の人、検診の対象外。早めに医療機関を受診してください。



●その他の検診(健診)

肝炎ウイルス検診は、40歳以上の人、市の検診として生涯に一度は無料で受けられます。また、骨粗鬆症検診と成人歯科健康診査は対象年齢が決まっています。受診シールが届いた人は受診してください。

事前に申し込みを 集団検診は予約制です

☎ 健康増進課 ☎027-220-5784

右表のとおり検診を実施します。全ての検診で事前の申し込みが必要です(先着順・定員あり)。検診の種類や申込期間など詳しくは、受診シールに同封のチラシをご覧ください。本市ホームページにも掲載しています。なお、大胡公民館と粕川公民館のがんセット検診は7月のみ実施します。
 ☎ 今年度検診対象者(受診シールが届いた人)で未受診の人
 ☎ マイナ保険証等、受診シール、各検診費用



がんセット検診 (がん検診と健康診査をセットで受ける検診)	
日程	会場
7月 21日(火)	大胡公民館
22日(水)	粕川公民館
23日(木)	J A前橋市 本所(富田町)
24日(金)	芳賀市民サービスセンター
27日(月)	南橋市民サービスセンター
31日(金)	富士見公民館
8月 7日(金)	県農協ビル(亀里町)
24日(月)	清里市民サービスセンター
27日(木)	元総社市民サービスセンター

レディースがん検診 (子宮頸がん・乳がん検診)	
日程	会場
7月 24日(金)	富士見公民館

6月は食育月間 健康な体づくりは食事から

☎ 健康増進課 ☎027-220-5783

食育とは、生涯にわたって健康に過ごすため、食を通して生きる力を身につけるための取り組み。「食べることは生きること」と言うように、毎日、口にする食べ物が私たちの体づくり、活動源となり病気に抵抗する力を生み出します。

●臨江閣とグリーンドームをライトアップ

野菜をイメージし、臨江閣を黄色、日本トーターグリーンドーム前橋を緑色にライトアップします。
 ☎ 6月19日(金)～21日(日)、18時30分～22時

●いつもの食事に野菜をプラス1皿

野菜は体の調子を整え、免疫力を高めるビタミンやミネラルが豊富。生活習慣病予防のための野菜摂取目標量は350g/日以上です。県民の1日あたりの野菜の摂取量は、目標量に約70g足りていません。これは、ほうれん草のおひたしやサラダなどで1皿分の量。普段の食事に野菜料理をプラス1皿取り入れましょう。

ミニトマトのナムル

(1人あたりエネルギー61kcal、食塩相当量0.8g)



かんたん
野菜レシピを
随時更新中！



【材料(2人分)】

- ・ミニトマト1パック(トマト中1個でも可)
- ・すりごま小さじ1
- ・にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
- ・ごま油小さじ1
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2

【作り方】

- ① ミニトマトは半分に切る(トマトの場合は乱切り)。
- ② ①にすりごま、にんにく、ごま油、めんつゆを加えて和える。