

# 令和5年度 塩竈市健康カレンダー

## 市民健康診査等

【問い合わせ先】健康づくり課（塩竈市保健センター） TEL 022-364-4786

- 医療機関で、定期的を受診されている方は、引き続きかかりつけの医師に経過を診てもらって下さい。
- 詳しくは後日、受診票でお知らせします。

健(検)診名	実施予定期間	対象者	自己負担額	内容	場所
後期高齢者健診	6月から7月頃を予定	75歳以上、および65～74歳の障がい認定者で後期高齢者医療保険加入者の方	無料	問診、身体計測、診察、血液検査、尿検査など	塩竈市保健センター 塩釜ガス体育館等
国保特定健診		受診日に塩竈市国保に加入している40～74歳の方			
結核検診		65歳以上の方	無料	胸部エックス線撮影(レントゲン)	
肺がん検診		40歳以上の方	無料	胸部エックス線撮影(レントゲン)	
		かくたん検査を必要とする方	1,000円	かくたん細胞診	
		40歳及び41歳以上で今までに受けたことのない方	無料	血液検査	
前立腺がん検診		50歳以上の偶数年齢の男性の方	1,000円		
乳がん検診	9月1日～12月末日 受診票に指定	40歳以上の偶数年齢の女性の方	2,500円	マンモグラフィ・問診	
子宮頸がん検診	8月1日～9月30日	20歳以上の女性の方 (60歳以上は奇数年齢)	頸部 20～39歳 1,600円 40～69歳 2,300円 頸部+体部 20～39歳 3,900円 40～69歳 4,600円	問診・視診・細胞診・内診	指定医療機関
胃がん検診	9月13日～9月29日	30歳以上の方	1,700円	胃部エックス線撮影(バリウム検査)	塩竈市保健センター 塩釜ガス体育館等
大腸がん検診	9月4日～9月29日	40歳以上の方	500円 受診者全員から検査用容器代として200円を徴収	便潜血反応検査(検便2日法)	塩竈市保健センター 塩釜ガス体育館等
骨密度検診	11月8日、9日	40歳から70歳までの5歳さざみの女性の方	1,000円	超音波による骨量測定、栄養指導	指定会場
歯周病検診	9月1日～1月31日	40. 50. 60. 70歳の方	1,000円	歯の状況診査・歯周組織検査・結果指導・歯磨き指導	
高齢者インフルエンザ予防接種	10月1日～1月31日	接種日において65歳以上の方	2,000円	インフルエンザ予防接種(助成は1回のみ)	指定医療機関
高齢者肺炎球菌予防接種	4月1日～3月31日	今年度、65. 70. 75. 80. 85. 90. 95. 100歳で過去に一度も接種したことがない方	5,500円	肺炎球菌予防接種	

- ・塩竈市国保に加入の方は、市が行う各種がん検診・歯周病検診を無料で受診できます(大腸がん検診の容器代(200円)は別途かかります)。
- ・塩竈市国保の人間ドックを受診される方は、検査項目に含まれるため、国保特定健診、結核・肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診を受診する必要はありません。
- ・年齢は令和6年3月31日を基準としています。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により各日程は変更になる可能性があります。

## 塩竈市国民健康保険の事業

【問い合わせ先】保険年金課 TEL 022-355-6497

事業名	実施予定	対象者	自己負担額(助成額)	内容	場所
特定保健指導事業	10月頃～(予定)	国保特定健診および人間ドックの結果、メタボ予備軍またはメタボ該当者となった方 ※対象者に通知	無料	個別面談による健康指導などで3カ月以上継続サポート ※終了者には抽選で飲食券をプレゼント	塩竈市公民館、塩竈市保健センター等
人間ドック費用助成事業	8月1日～10月末日	4月1日現在、塩竈市国保に加入の方で下記の年齢に該当する方 40、45、50、55、60歳の方 ※1) 65歳・70歳の方は脳検診(脳ドック)のみ対象 ※2) 対象者に通知	無料	①診察 ②尿検査 ③血液検査 ④心電図 ⑤聴力検査 ⑥超音波検査 ⑦眼底検査 ⑧結核・肺がん検診 ⑨大腸がん検診 ⑩胃がん検診	指定医療機関
脳検診(脳ドック)費用助成事業	—	4月1日現在、塩竈市国保に加入している40、45、50、55、60、65、70歳の方 ※対象者に通知	10,000円(助成上限)	頭部MRI、頭部MRAなどの各実施医療機関が定める検査項目	
国保インフルエンザ予防接種費用助成事業	10月1日～1月末日	接種日に塩竈市国保に加入の65歳未満の方	2,000円	インフルエンザ予防接種(助成は1回のみ。ただし接種日に13歳未満の方は2回まで)。	指定医療機関
糖尿病性腎症重症化予防事業	7月～	透析療養前の糖尿病性腎症患者である塩竈市国保加入の方 ※対象者に通知	無料	保健師や栄養士などの専門職の支援のもと、生活改善を目指すもの。	個別に調整

- ・人間ドックと国保特定健診は、検査項目が重複するため、人間ドックを優先してください(重複して受診することはできません)。
- また、人間ドックを受診される方は、検査項目に含まれるため、市が行う結核・肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診を受診する必要はありません。

# 健康講座・教室のご案内（予定）



## 市民健康診査の前に…「始めませんか？自分らしい健康づくり」

春頃		男性のための料理教室 (1)	☆料理をしたことがない方も大歓迎！食生活改善推進員や管理栄養士と楽しくクッキング！
6月		玄米ダンベル体操体験教室	☆教室参加者限定で、フォローアップ教室を年5回程度実施予定。

## 市民健康診査が終わったら…「知ろう気付こう、自分の身体の健康度」

8～9月		健康診査の結果を確認！	☆血糖値や腎臓機能の重症化を防ぐため、管理栄養士または保健師が受診勧奨をおこないます。
		特定保健指導に参加しよう（個別通知）	☆国民健康保険に加入している40～74歳で、メタボリックシンドロームまたはその予備軍に該当する方は管理栄養士や保健師の保健指導を無料で受けることができます。体重減少・採血結果の改善を目指しましょう。

## 健診結果を確認したら…「考えよう、健やかで幸せな生活って？」

10月		健診結果説明会 ～血管を守って重症化を防ごう～	
10月		ウォーキング講座（2回コース） (1) 基本編（基本的な歩き方の指導） (2) 実践編（しおがまウォーキングコースを実際に歩こう）	
秋頃		男性のための料理教室 (2)	☆料理をしたことがない方も大歓迎！食生活改善推進員や管理栄養士と楽しくクッキング！
12月		食生活改善推進員養成講座（健康を考える栄養教室）	☆あなたも市民の健康づくりに参加しませんか。
12月		おやこの食育教室	☆小学生のお子さんと保護者（祖父母もOK！）対象。食生活改善推進員や管理栄養士と一緒に楽しく学んでクッキング♪
2月		メンタルヘルス講演会	
3月		こころのサポーター講座（ゲートキーパー養成）2回コース	

## 随時申込受付中！

	健康なんでも相談 毎月開催しています	
	禁煙相談 ～一緒に卒業しましょう～	
	節酒相談 ～お酒の適量を知っていますか？～	
	出前講座 ☆管理栄養士や保健師が皆さんのもとへ出張し心身の健康に役立つ情報をお届けします。 ※生涯学習課（TEL:362-2556）へ受講申請が必要です。	

※開催日や会場等については広報やホームページなどでお知らせします。

※日時は変更になることがありますのでご了承ください。

### 休日診療

**塩釜地区休日急患診療センター**  
塩竈市錦町 7-10  
来院前にご連絡ください  
☎ 022(366)0630

**受付時間**  
日曜・祝日（内科・小児科）  
8:45～11:30  
13:00～16:30  
土曜（小児科）  
18:30～21:30

こちら

### 休日救急歯科診療

塩釜管内（塩竈市・多賀城市・松島町）  
七ヶ浜町・利府町

の歯科医師が当番制で対応します。

**受付時間**  
日曜・祝日  
9:00～15:00

毎月の当番歯科は、『広報しおがま』または、スマートフォンで上記 QR コードをご覧ください。

迷ったら！

### おとな救急電話相談

☎ プッシュ回線、ケータイ電話からは、  
**#7119**

プッシュ回線以外、PHSからは、022-706-7119

医療スタッフが、電話でアドバイス！

- ☎ 症状のご相談
- ☎ 対処についてのアドバイス
- ☎ 休日・夜間に受診できる医療機関のご案内

☎ 平日（月～金）19時～翌8時 / 土曜日 14時～翌8時 / 日・祝日 24時間

この電話は、あくまで相談と助言を目的とするものです。緊急、重症の場合は、迷わず119番へ！