



「市民健康診査」の申し込みをお忘れなく！

3月中旬に「市民健康診査調査兼申込書」を郵送します。市民健康診査の実態調査も兼ねていますので、申し込みの有無にかかわらず、記載されている家族全員の必要事項を記入の上、提出をお願いします。

■提出方法

健康推進員がいる町内会

⇒町内会回覧板でお知らせします

健康推進員がいない町内会

⇒3月25日(金)までに保健センターへ郵送してください

■注意事項

- ①受診票は健(検)診時期の2週間前を目安に郵送します。
- ②乳がん、子宮頸がん、胃がん、大腸がん、肺がん(喀痰検査)検診は、特定年齢の方で、過去5年間未受診の方は自己負担額が無料の見込みです。
- ③41歳以上の方で肝炎ウイルス検診を受けたことがない方は、保健センターへ問い合わせください。

※詳しくは申込書内容を確認ください

市民健康診査項目

(年齢は平成29年3月31日現在)

項目	内容	対象者
後期高齢者健診	問診、診察、血液尿検査など	75歳以上および65障がい認定者で後期高齢者医療保険加入者の方
結核検診	胸部エックス線撮影	65歳以上の方
肺がん検診	胸部エックス線撮影 喀痰細胞診	40歳以上の方 喀痰検査を必要とする方
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の偶数年齢の男性
乳がん検診	マンモグラフィ 視触診併用	40歳以上の偶数年齢の女性
子宮頸がん検診	視診、細胞診、内診	20歳以上の女性(60歳以上の方は奇数年齢の方)
胃がん検診	胃部エックス線撮影	30歳以上の方
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上の方
骨密度検診	超音波による骨量測定、栄養指導	40歳から70歳までの5歳きざみの女性
歯周病検診	歯周組織検査など	40、50、60、70歳の方(申込不要)
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳および41歳以上で今までに受けたことのない方

- 国民健康保険特定健診の受診票は、6月中旬に塩竈市国民健康保険加入者に郵送します。
- 高齢者インフルエンザ予防接種の予診票は、昭和27年1月31日生まれまでの方全員に郵送します。



あなたの身近に美味しい食材
みんなで食べて元気な塩竈

第2期 塩竈市食育推進計画「おいしおがま推進プラン」



朝食

を食べる習慣を 毎日の生活リズムの中に定着させましょう！

第2期食育推進計画では「朝食の欠食を減らすこと」を目標の1つに上げています。また、食生活チェックシート共通したチェック項目として、「朝食」を取り上げています。

朝食を食べることは…

脳のエネルギー補給

脳は睡眠中も休みなく働いているため、朝の脳はエネルギー不足です。朝食により脳のエネルギー源となるブドウ糖を補給することで集中力や記憶力が高まります。



体温を上げる

朝食を食べると、「**食べ物をかむ**→**胃が動き始める**→**腸が活動する**」といった一連の動きで体が次第に温まり、血流が良くなり、体が元気に動き出します。



肥満を防ぐ

朝食を抜くと空腹感からほかの食事の時に量が増えてしまいがちです。空腹時間が長くなると、体は栄養素を貯めこもうとして太りやすくなるといわれています。

問 保健センター ☎ 364-4786

朝食を食べて、脳と体をしっかり目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう！
詳しくは市ホームページをご覧ください。

おいしおがま食育だより

検索