



# 「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して、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

### 健康推進員がない町内会

⇒3月24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。
- ※詳しくは申込書の内容を確認ください

## 市民健康診査項目

(年齢は平成30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65～74歳の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28年1月31日生まれまでの65歳以上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」

# 「食生活チェックシート(1歳前後)」の裏面を紹介！

## 生活リズムを作りましょう！

1歳の誕生日を迎えるころには、離乳食が3回となり、赤ちゃんの生活も活発になってきます。睡眠、食事、遊びなどの活動にメリハリが出てくるころです。

1日3回の食事や、間食(おやつ)の時間を規則的にすることで、おながやすくリズムの経験につながり、食事をきちんと取れるようになります。きちんと食事を取ることで成長に必要なエネルギー量を取ることができ、たくさん遊べ、たっぷり眠れます。このリズムを繰り返していくことで生活リズムが形成されていきます。

離乳食期(12～18カ月ころ)から「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを習慣づけていきましょう。



## 「食生活チェックシート」って？

食の視点から自らの生活習慣を確認するため、塩竈市独自に作成したチェック表です。対象年齢別に8種類あるので、自分の年齢に合ったシートを使い、定期的に食生活を確認してみましょう！

また、裏面には、それぞれの年代で知っておいてほしい食生活の情報が載っています。

チェックシートは市ホームページでダウンロードできるほか、保健センターで配布しています。



おいしおがま食育だより

検索

問 保健センター ☎364-4786