

令和6年度

健康づくりだより

保存版

☆市では、乳幼児の健康診査や予防接種、成人のがん検診や健康相談など、皆さんの健康維持のお手伝いをしています。健康は規則正しい生活と定期的な健診が大切です。各種保健サービスをぜひご利用ください。

お問合せ先

香取市 健康づくり課 (香取市佐原保健センター)

〒287-8501 香取市佐原口2127 TEL0478-50-1235 FAX0478-54-7462

がん検診については がん検診コールセンター (平日午前9時から午後4時) TEL0478-79-0800

がん検診

初めての受診、または2年以上(乳がん・子宮頸がん検診は年齢により異なります)受診していない方は、申込みが必要です。詳細は広報・ホームページをご覧ください。

検診の種類	検診内容	対象年齢 (令和6年4月1日現在)	実施時期	広報掲載 (予定)	申込期間 (予定)	自己負担額※ (69歳まで)
胃がん検診	胃部エックス線検査	40歳以上	5月～7月	4月号	4月26日～ 7月12日	1,000円
大腸がん検診	便潜血検査					200円
前立腺がん検診	血液検査(PSA値測定)	50歳以上の男性	5月～10月	5月号	5月7日～ 10月11日	300円
乳がん検診	エコー	30歳から49歳の女性	7月～8月	6月号	6月28日～ 8月22日	800円
	マンモグラフィ	50歳以上の偶数年齢の女性 ※50歳以上の奇数年齢の女性で R5受診していない人も申込可				800円
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上	8月～10月	7月号	8月5日～ 10月21日	300円
子宮頸がん検診	頸部細胞診検査	20歳以上の偶数年齢の女性 ※20歳以上の奇数年齢の女性で R5受診していない人も申込可	10月～11月	10月号	10月4日～ 11月22日	1,000円

※自己負担額について 令和6年4月1日現在で70歳以上の方は上記自己負担額が1/2となります。

高齢者の予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種：対象者に通知します。
高齢者インフルエンザ・帯状疱疹予防接種：広報に詳細を掲載予定

歯科検診

対象者：令和6年4月1日現在の年齢です。
対象者には受診券を交付します。

検診の種類	内容	対象者	実施時期
妊婦歯科検診	指定医療機関での むし歯・歯周病検査	妊婦	妊娠中1回のみ
成人歯科検診		40歳(昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生) 50歳(昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生) 60歳(昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生) 70歳(昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生)	6月～10月

みんなの健康相談

受付時間 9時30分～10時00分
◇骨密度測定受付時間は10時30分～11時00分

保健師、栄養士、歯科衛生士等による健康相談を行います。

注) 骨密度測定：20歳以上の方対象 (希望の方は予約が必要です)

実施場所	R6年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R7年 1月	2月	3月
佐原保健センター	3日(水)	1日(水)	5日(水) 骨密度	3日(水)	7日(水)	4日(水)	2日(水) 骨密度	6日(水)	4日(水)	8日(水)	5日(水) 骨密度	5日(水)
小見川保健センター	8日(月)	13日(月) 骨密度	3日(月)	1日(月)	5日(月)	2日(月) 骨密度	7日(月)	11日(月)	2日(月) 骨密度	6日(月)	3日(月)	3日(月)

香取市健康相談ダイヤル24
TEL 0120-110-474

急な病気・ケガで困ったときの対応など、健康・医療・育児・介護に関する相談に医師・保健師・看護師などが24時間年中無休で応じます。

母子健康手帳の交付

母子健康手帳の交付は、本庁1階・「はぐハートかとり」で行っています。交付の際、個人番号（マイナンバー）のわかるものを持参して下さい。代理人申請の場合はお問い合わせ下さい。TEL0478-79-0922

相談・教室

電話相談・面接相談を受けています。ご希望の方には訪問も行います。
子育てや食事に関することなどお気軽にご相談ください。

子育て広場 にゃんにゃん教室

子育て相談と親子遊びを行っています。

- 場所 佐原保健センター
- 日時 毎月2回（金曜日）午前10時～11時30分
※日程については、広報およびホームページ等でご確認ください。
- 内容 自由遊び 寄り添い読書 育児相談など



■ことばの相談

「お友達とうまく遊べない」「話せることばの数が少ない」などの相談を受けています。（個別相談・要予約）

■こころの相談

地区組織活動

●健康推進員 ～食とともに育む子育てを応援します～

健康推進員は、市民の健康を守るため、地域の健康づくりの仕事をお手伝いして下さる方々です。
住民と行政のパイプ役として地区の健康問題の発見と健康生活の実践をすすめる大切な役割を果たしています。
また、子育ての応援者として乳幼児健診の手伝いや、地域の食育活動を行っています。
依頼がある場合はお問い合わせ下さい。



《健康増進事業》

健康増進のための講座や教室などを実施しています。ぜひご参加ください！

予防講座

予約制

対象／市民の方
場所／市役所会議室
※日程、内容等の詳細については広報をご覧ください。

ゲートキーパー養成講座

予約制

対象／市民の方
場所／市役所会議室
※日程、内容等の詳細については広報をご覧ください。

「香取市健康チャレンジ事業」を実施しています

千葉県が実施している、「元気ちば！健康チャレンジ事業」を香取市でも県と連携して実施しています。健康診査や健康教室などの健康づくりのための取り組みに参加しポイントを貯めます。自分で決めた目標を達成した場合もポイントが貯められます。貯めたポイントで優待カード（ち～バリュ～カード）が発行され、協賛店にてサービスを受けることが出来ます。ご自分の健康のためにもぜひ参加してみてください。ち～バリュ～カード電子化もスタートしました。

健診・教室・相談

◎健診日の約1か月前に案内を送ります。

※健診における対象月齢については予定となっております。

名称	会場 対象	令和6年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和7年 1月	2月	3月
4か月児健診	佐原 保健センター		1日(水)		3日(水)		4日(水)		6日(水)		8日(水)	26日(水)	
	佐原・栗源		R5.11・12 生		R6.1・2生		R6.3・4生		R6.5・6生		R6.7・8生	R6.9・10 生	
	小見川 保健センター	4日(木)		6日(木)		1日(木)		3日(木)		5日(木)		6日(木)	
	小見川・山田	R5.10・11 生		R5.12・ R6.1生		R6.2・3生		R6.4・5生		R6.6・7生		R6.8・9生	
10か月児健診	佐原 保健センター	19日(金)		21日(金)		23日(金)		18日(金)		20日(金)		28日(金)	
	佐原・栗源	R5.6・7生		R5.8・9生		R5.10・11 生		R5.12・ R6.1生		R6.2・3生		R6.4・5生	
	小見川 保健センター		2日(木)		4日(木)		5日(木)		7日(木)		9日(木)		6日(木)
	小見川・山田		R5.6・7生		R5.8・9生		R5.10・11 生		R5.12・ R6.1生		R6.2・3生		R6.4・5生
1歳6か月児健診	佐原 保健センター	17日(水)		19日(水)		21日(水)		16日(水)		18日(水)		19日(水)	
	佐原・栗源	R4.8・9生		R4.10・11 生		R4.12・ R5.1生		R5.2・3生		R5.4・5生		R5.6・7生	
	小見川 保健センター		7日(火)		2日(火)			1日(火)			7日(火)		4日(火)
	小見川・山田		R4.9・10 生		R4.11・12 生			R5.1～3生			R5.4～6生		R5.7・8生
2歳6か月児歯科健診	佐原 保健センター		10日(金)		12日(金)		13日(金)		8日(金)		10日(金)		14日(金)
	佐原・栗源		R3.10・11 前半生		R3.11後半 ～R4.1生		R4.2・3生		R4.4・5生		R4.6～8 前半生		R4.8後半 ・9生
	小見川 保健センター		17日(金)		9日(金)				15日(金)			14日(金)	
	小見川・山田		R3.9～11 生				R3.12～ R4.2生		R4.3～6 前半生			R4.6後半 ～8生	
3歳6か月児健診	佐原 保健センター	16日(火)		18日(火)		27日(火)	17日(火)		19日(火)		21日(火)	18日(火)	18日(火)
	佐原・栗源	R2.10生		R2.11・12 生		R3.1・2生	R3.3生		R3.4・5生		R3.6・7生	R3.8生	R3.9生
	小見川 保健センター	9日(火)		11日(火)		6日(火)		8日(火)		10日(火)		4日(火)	
	小見川・山田	R2.9・10 生		R2.11・12 生		R3.1・2生		R3.3・4生		R3.5・6生		R3.7・8生	

ママパパ教室	◎事前申し込みが必要です												
	グループコース：13：00～15：30 個別コース：【午前の部】10：30～12：00 【午後の部】13：30～15：00												
	内容 ・妊娠中の過ごし方 ・パパの役割と妊婦体験 ・赤ちゃんのお風呂の入れ方 ・栄養・歯科相談												
	グループコース (限定4組)		23日(木)		25日(木)		26日(木)		28日(木)		30日(木)		27日(木)
	個別コース (午前・午後各2組)	10日(水)		12日(水)		28日(水)		9日(水)		11日(水)		12日(水)	

離乳食 相談	◎随時受付をしますが、事前申し込みが必要です ※予約制												
-----------	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ご不明な点については、健康づくり課（TEL50-1235）までお問い合わせ下さい。

子どもの予防接種

予防接種は、接種によって個人に免疫を付け、感染、発症の予防、症状の軽減をはかることを目的として行っています。

香取市では、すべての予防接種を個別接種で行っています。

個別接種とは、子どもの健康状態が良いときに、香取市内の契約医療機関で受ける方法です。

予防接種の種類、対象年齢、接種方法などは次のとおりです。体調が良いときに接種を受けてください。

■持ち物 母子健康手帳、予診票、健康保険証

※予診票の再発行を希望する方は事前に連絡ください。即日発行できないことがあります。

種別		接種回数	予防接種の受け方		対象年齢	接種場所	
定期接種	ロタウイルス	1価(経口弱毒生ヒトロタワクチン)	2回	・ワクチンによって接種回数異なります。	生後24週0日までに完了	市内契約医療機関 ※市外でご希望の方はお問い合わせ下さい。	
		5価(五価経口弱毒生ロタワクチン)	3回	・同じ種類のワクチンで接種します。	生後32週0日までに完了		
	小児用肺炎球菌		1~4回	接種を開始する月齢で接種回数が変わります。	生後2月~5歳未満		
	B型肝炎		3回	1回目から27日以上の間隔をおいて2回目、1回目の接種から139日以上の間隔をおいて3回目の接種をする。	生後2月~12月未満		
	5種混合	ジフテリア 百日ぜき 破傷風 ポリオ ヒブ	1期初回	3回	20日以上の間隔で3回接種する。		生後2月~90月未満
			1期追加	1回	1期初回3回接種後6~18か月の間		
	BCG	結核	1回	BCGの直接接種	12月未満		
	麻しん 風しん 混合(MR)	麻しん 風しん	1期	1回	1歳になったらなるべく早く接種する。		生後12月~24月未満
			2期	1回	小学校入学前の1年間に限る。対象者には個人通知いたします。		5歳から7歳未満で翌年小学校に入学されるお子さん 平成30年4月2日~平成31年4月1日生
	水痘ワクチン	水痘	2回	6月~12月の間隔で2回接種する。	生後12月~36月未満		
日本脳炎	1期初回	2回	6日以上の間隔で2回接種する。	生後6月~90月未満 (標準的には3~4歳)			
	1期追加	1回	1期初回終了後6月以上の間隔	生後6月~90月未満 (標準的には4~5歳)			
	2期	1回		9歳~13歳未満			
2種混合	ジフテリア 破傷風	2期	1回	乳幼児期に3種混合の1期初回追加まで完了している人	平成24年4月2日~平成25年4月1日生 対象者には個別通知します。		
子宮頸がん	2価	3回	・ワクチンによって接種間隔が異なります。 ・同じ種類のワクチンで接種します。 ・9価は15歳未満の場合は2回	小学校6年生~高校1年生に相当する年齢の人			
	4価						
	9価						

※四種混合とヒブワクチンも接種可能

種別	接種回数	対象	備考
任意接種	2回	・1歳 ・5歳~7歳未満で翌年小学校に入学されるお子さん	接種費用の一部2,000円を助成 市内契約医療機関で接種
妊婦・子どもインフルエンザ	1回※	・妊婦 ・生後6月~中学3年生に相当する年齢の人 ※13歳未満は、医師の指示により2回まで	接種費用の一部1,500円を助成 ※契約医療機関以外で接種を希望される場合、事前に相談ください

異なる予防接種の接種間隔

