

令和4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

対象年齢：令和4年4月1日現在の年齢です。
負担金をお支払いいただきます。

| 検診の種類 | 検診内容 | 対象年齢 | 実施時期 | 広報掲載予定 |
|---------|------------------|---------------|---------|--------|
| 胃がん検診 | バリウムによるレントゲン撮影検査 | 40歳以上 | 5月～7月 | 4月号 |
| 大腸がん検診 | 便の潜血反応検査 | 40歳以上 | | |
| 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 |
| 乳がん検診 | エコー | 30歳から49歳の女性 | 7月～8月 | 6月号 |
| | マンモグラフィ | 50歳以上の偶数年齢の女性 | 7月～8月 | |
| 肺がん検診 | 胸部レントゲン撮影検査 | 40歳以上 | 8月～10月 | 7月号 |
| 子宮がん検診 | 頸部細胞診検査 | 20歳以上の偶数年齢の女性 | 11月～12月 | 10月号 |

高齢者の予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種：対象者には4月上旬に通知します。
高齢者インフルエンザ予防接種：広報10月号に詳細を掲載予定

歯科検診

対象年齢：令和4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 | 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56年4月2日～昭和57年4月1日生) 50歳 (昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生) 60歳 (昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生) 70歳 (昭和26年4月2日～昭和27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 | R4年 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | R5年 1月 | 2月 | 3月 |
|-----------|-----------|--------------|--------------|-------|-------|--------------|--------------|-------|--------------|-----------|--------------|-------|
| 佐原保健センター | 6日(水) | 11日(水) | 1日(水) 骨密度 | 6日(水) | 3日(水) | 7日(水) | 5日(水) 骨密度 | 2日(水) | 7日(水) | 11日(水) | 1日(水) 骨密度 | 1日(水) |
| 小見川保健センター | 4日(月) | 9日(月) 骨密度 | 6日(月) | 4日(月) | 1日(月) | 5日(月) 骨密度 | 3日(月) | 7日(月) | 5日(月) 骨密度 | 16日(月) | 6日(月) | 6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。また、当番医をお知らせします。

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

■こころの相談

を受けています。（個別相談・要予約）

地区組織活動

●母子保健推進員 ～地域の子育てを見守る～

●食育健康推進員 ～食とともに育つ～

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。推進員は、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。

母子保健推進員は、子育ての応援者として乳幼児健診の手伝い等を行っています。

食育健康推進員は、食のボランティア活動を各地区で行っています。

依頼がある場合はお問合せ下さい。



《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／佐原保健センター
定員／15名

※日程、内容等の詳細については広報をご覧ください。

健康講演会

予約制

対象／市民の方 場所／公民館等を予定しています

※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」を開始します

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開始します。

健康診査や健康教室など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できます。ご自分の健康のためにもぜひ参加してみてください。

※詳しくはホームページをご覧ください。

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4年 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 令和5年 1月 | 2月 | 3月 |
|------------|---------------|-----------------|------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 4か月児健診 | 佐原 保健センター | 6日(水) | 11日(水) | 1日(水) | 6日(水) | 3日(水) | 7日(水) | 5日(水) | 2日(水) | 7日(水) | 11日(水) | 1日(水) | 1日(水) |
| | 佐原・栗源 | R3.11生 | R3.12生 | R4.1生 | R4.2生 | R4.3生 | R4.4生 | R4.5生 | R4.6生 | R4.7生 | R4.8生 | R4.9生 | R4.10生 |
| | 小見川 保健センター | 7日(木) | | 9日(木) | | 4日(木) | | 6日(木) | | 1日(木) | | 2日(木) | |
| | 小見川・山田 | R3.10・ 11生 | | R3.12・ R4.1生 | | R4.2・3生 | | R4.4・5生 | | R4.6・7生 | | R4.8・9生 | |
| 10か月児健診 | 佐原 保健センター | 27日(水) | 25日(水) | 29日(水) | | 31日(水) | | 26日(水) | | 21日(水) | | 22日(水) | |
| | 佐原・栗源 | R3.4・5生 | R3.6・7生 | R3.8・9生 | | R3.10・11 生 | | R3.12・ R4.1生 | | R4.2・3生 | | R4.4・5生 | |
| | 小見川 保健センター | | 12日(木) | | 7日(木) | | 8日(木) | | | 22日(木) | | | 2日(木) |
| | 小見川・山田 | | R3.5～7 生 | | R3.8・9生 | | R3.10～12 前半生 | | R3.12後半 R4.1・2生 | | | | R4.3～5 生 |
| 1歳6か月児健診 | 佐原 保健センター | 20日(水) | | 22日(水) | 20日(水) | | 21日(水) | 19日(水) | 16日(水) | | 18日(水) | | 15日(水) |
| | 佐原・栗源 | R2.9生 | | R2.10・11 生 | R2.12 R3.1前半 生 | | R3.1後半 ・2生 | R3.3生 | R3.4生 | | R3.5・6生 | | R3.7・8生 |
| | 小見川 保健センター | 5日(火) | | 7日(火) | | 2日(火) | | | 1日(火) | | | 7日(火) | |
| | 小見川・山田 | R2.8・9生 | | R2.10・11 前半生 | | R2.11後半 ・12 R3.1生 | | | R3.2～4 生 | | | R3.5～7 生 | |
| 2歳6か月児歯科健診 | 佐原 保健センター | | 13日(金) | | 8日(金) | | 9日(金) | 14日(金) | | 9日(金) | 13日(金) | | 10日(金) |
| | 佐原・栗源 | | R1.10・11 生 | | R1.12 R2.1生 | | R2.2・3前 半生 | R2.3後 半・4生 | | R2.5・6生 | R2.7・8前 半生 | | R2.8後 半・9生 |
| | 小見川 保健センター | 15日(金) | | 10日(金) | | 5日(金) | | | 11日(金) | | | 10日(金) | |
| | 小見川・山田 | R1.10～12 前半生 | | R1.12後半 ～R2.2前 半生 | | R2.2後半 ～5前半生 | | | R2.5後半 ～7生 | | | R2.8・9生 | |
| 3歳6か月児健診 | 佐原 保健センター | | 17日(火) | 21日(火) | | 16日(火) | 20日(火) | 18日(火) | | 20日(火) | 17日(火) | 21日(火) | 14日(火) |
| | 佐原・栗源 | | H30.10・11 前半生 | H30.11後 半・12生 | | H31.1・2 前半生 | H31.2後 半・3生 | H31.4生 | | R1.5・6前 半生 | R1.6後 半・7生 | R1.8・9前 半生 | R1.9後 半・10生 |
| | 小見川 保健センター | 12日(火) | | 14日(火) | | 9日(火) | | 4日(火) | | 6日(火) | | 14日(火) | |
| | 小見川・山田 | H30.9・10 生 | | H30.11・ 12生 | | H31.1・2 生 | | H31.3・4 生 | | R1.5・6 生 | | R1.7・8 生 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|
| ママパパ教室 | ◎事前申し込みが必要です ※完全予約制 | | | | | | | | | | | | |
| | グループコース：受付13時から13時10分まで 個別コース：受付【午前の部】10時30分から【午後の部】13時30分から | | | | | | | | | | | | |
| | 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 ・栄養相談（希望者のみ） | | | | | | | | | | | | |
| | グループコース (限定4組) | | 26日(木) | | 28日(木) | | 29日(木) | | 24日(木) | | 26日(木) | | 23日(木) |
| | 個別コース (午前・午後各1組) | | 13日(水) | | 15日(水) | | 10日(水) | | 12日(水) | | 14日(水) | | 8日(水) |
| | | | 28日(木) | | 30日(木) | | 25日(木) | | 27日(木) | | 26日(月) | | 24日(金) |

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 ※完全予約制

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。

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 | |
|--------------|-----------------------------|------|--|--|--------------------------------|---------------------------------------|
| 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が変わります。 ・同じ種類のワクチンで接種します。 | 生後24週0日までに完了 | 市内契約医療機関 ※市外でご希望の人はお問合せ下さい。 | |
| | 5価(五価経口弱毒生ロタワクチン) | 3回 | | 生後32週0日までに完了 | | |
| ヒブワクチン | | 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 | | |
| 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 | | |
| 4種混合 | ジフテリア 百日ぜき 破傷風 ポリオ | 1期初回 | 20日以上の間隔で3回接種する。 | 生後3月~90月未満 | | |
| | | 1期追加 | | | | 1期初回3回接種後12~18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 | 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歳までで翌年小学校に入学されるお子さん 平成28年4月2日~平成29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22年4月2日~平成23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違います。 ・同じ種類のワクチンで3回終了します。 | 小学校6年生~高校1年生に相当する年齢の人 | | |
| | 4価 | | | | | |

注) 定期の予防接種は、法令で決まった対象年齢と接種間隔があります。その年齢と間隔から外れると任意接種となってしまいます。任意接種の場合は自己負担となり、国の健康被害救済(重い副反応が出た場合の補償制度)の適用がなくなってしまいます。

異なる予防接種の接種間隔

