

40歳以上の方対象

毎年の健診で生活習慣病を予防しましょう

健診とは

健診(特定健康診査・健康診査)は、生活習慣病を予防するため、40歳以上の方を対象に、加入している医療保険者(保険証の発行元)が行います。主に、内臓脂肪の蓄積に着目し、結果をもとに保健指導を行うことで、要因となっている生活習慣の改善を目指しています。どの医療保険に加入していても、40歳以上であれば受診できます。受診方法や実施時期などは、保険証の発行元に確認しましょう。

市では、市内在住の千葉市国民健康保険と千葉県後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、健診を実施しています。対象となる方には、5月末までに届くように受診券を発送していますので、届いていない方や紛失した方はお問い合わせください。

受診方法 協力医療機関に直接予約の上、受診。

持ち物 受診券、保険証

料金 500円(後期高齢者は無料)

新型コロナウイルスの影響により健診の中止や変更があります

緊急事態宣言が発令されている間は、特定健康診査・健康診査の中止や制限をする場合があります。

発令されていないときも、状況に応じて、健診の中止および人数や医療機関の制限を行う場合があります。最新の情報は、市ホームページでご確認ください。

詳しくは、[千葉市 特定健診](#)

受診時の注意事項

発熱や普段より体調がすぐれない場合は、受診をお控えください。

健診結果の提供にご協力を

職場健診や自費で人間ドック(市負担健診を除く)を受けた方は、健診結果を提供してください。提供された結果から、被保険者の状況を把握し、今後の事業計画に活用します。謝礼として、クオカード500円分または、ちばシティポイント500ポイントを差上げます。

対象 来年3月31日時点で40~74歳の千葉市国民健康保険加入者

受付期間 6月1日(月)~来年5月31日(月)必着

受付方法 申込書(健康支援課で配布。ホームページから印刷も可)と健診結果のコピーを、〒261-8755千葉市役所健康支援課へ郵送。電子申請も可。

詳しくは、[千葉市 健診結果提供](#)

区分	特定健康診査	健康診査
対象者	40~74歳の各医療保険の被保険者	後期高齢者医療制度の被保険者 (75歳以上の方、一定の障害があると認定された65歳以上の方)
内容	問診、身体測定(身長・体重・腹囲・BMI)、理学的検査、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能、尿酸) *医師が必要と認めた場合、貧血検査・心電図検査・眼底検査	問診、身体測定(身長・体重・BMI)、理学的検査、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能、アルブミン)

健康支援課 ☎238-9926 ☎238-9946

6月は食育月間

おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね

食べることは、私たちが生きていくためにとても大切なことです。日々の忙しさの中で、食べることの大切さを忘れていませんか?この機会に、食べることについて考えてみませんか。

詳しくは、[千葉市 食育](#)

食育、始めてみませんか?

○主食・主菜・副菜をそろえましょう。

○朝ごはんを食べましょう。

○よくかんで食べ、食後には歯を磨く習慣をつけましょう。

○家族や仲間と一緒に食の楽しさ・おいしさを実感しましょう。

○食物やその食物を生み出す生産者など食に関わったすべてのものに対し、感謝しましょう。

○食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践しましょう。

○地産地消(地元で作ったものを地元で消費する)に取り組みましょう。

食育月間パネル展

食と健康に関する情報などをパネルで紹介します。

☎6月23日(火)~29日(月)9:00~21:00

(23日は12:00から、29日は12:00まで)

☎生涯学習センター

☎バランスの良い食事やレシピ、食育活動の紹介など



主食

ごはん、パン、麺類などで炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



主菜

肉、魚、大豆、卵などを使った料理でたんぱく質や脂質を多く含み、体をつくるもとになります。



副菜

野菜、きのこ、海藻などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。



食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座

食を通して地域の健康づくりのボランティア活動を行う、食生活改善推進員になるための養成講座を開催します。栄養・食生活の講話と調理実習を通して食について学び、幅広い世代に食の大切さを伝えませんか。

☎9月11日、10月16日、11月20日、12月11日、来年1月22日、2月12日の金曜日10:00~15:00 全6回

☎若葉保健福祉センター

☎継続して活動できる70歳未満の方

☎40人(面談により選考)

☎1,000円程度(調理実習材料費)

☎7月31日(金)までに電話で、お住まいの区の保健福祉センター健康課へ。

☎保健福祉センター健康課

中央 ☎221-2582 ☎221-2590

花見川 ☎275-6296 ☎275-6298

稲毛 ☎284-6494 ☎284-6496

若葉 ☎233-8714 ☎233-8198

緑 ☎292-2630 ☎292-1804

美浜 ☎270-2221 ☎270-2065



健康推進課 ☎245-5794 ☎245-5659