

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(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。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。

市が行っている特定健康診査・健康診査

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)

健診結果を活かしましょう

千葉市国民健康保険の医療費全体の3分の1を生活習慣病が占めています。健診結果から日々の生活習慣を見直すことで、発病や重症化を予防することができます。

特定保健指導(健康サポート)を受けましょうと言われたら

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できます。専門スタッフによるサポートを受けましょう。

再検査、治療が必要と言われたら

自覚症状がなくても、必ず受診しましょう。生活習慣病は、自覚症状なく進行します。自覚症状が出る頃には、重症になっている病気もあります。

区分	特定健康診査	健康診査
対象者	40～74歳の各医療保険被保険者	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)	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)
	*医師が必要と認めた場合、貧血検査・心電図検査・眼底検査	

健診結果の提供にご協力を

2022年度国民健康保険加入中に職場健診や人間ドック(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。提供された結果は、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歳の方

申請期間 6月1日(水)～来年5月31日(水)

申請方法 申請書(健康支援課で配付。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](#)

☎市役所コールセンター ☎245-4894 ☎248-4894

シニアリーダー養成講座

介護予防の重要性や知識、運動指導の技術を学び、地域の介護予防活動のリーダーとなる人を養成します。[千葉市 シニアリーダー養成講座](#)

会場	日程(全12回)
① 中央コミュニティセンター	6/21～9/6の火曜日10:00～12:00
② 幕張コミュニティセンター	6/21～9/6の火曜日14:00～16:00
③ 稲毛保健福祉センター	6/16～9/8(8/11を除く)の木曜日10:00～12:00
④ 千城台コミュニティセンター	6/17～9/2の金曜日10:00～12:00
⑤ 鎌取コミュニティセンター	6/17～9/2の金曜日14:00～16:00
⑥ 美浜保健福祉センター	6/16～9/8(8/11を除く)の木曜日14:00～16:00

対象 市内在住の方(要介護・要支援認定を受けている方を除く)

定員 ①～③⑤⑥20人、④18人

申込方法 5月31日(水)必着。はがき(1人1会場)に必要事項(12面)のほか、希望する会場名、生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。結果は6月6日(月)ごろ全員に発送。

事前説明会

活動内容や講座についての説明会を開催します。説明会に参加しなくても、講座には申し込みます。

☎5月24日(水)14:00～15:00

☎美浜保健福祉センター ☎先着30人

☎5月2日(月)～5月20日(金)に電話で、健康推進課へ。

☎健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659

ヘルシーカムカム2022

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

この機会に、むし歯や歯周病の予防方法を学び、歯や口の健康づくりについて考えてみませんか。

詳しくは、[千葉市 ヘルシーカムカム](#)

日時 5月29日(日)①～③10:00～16:00、④11:00～12:00

会場 そごう千葉店①～③6階、④1階

内容 ①フッ化物歯面塗布体験、②口腔がん検診、③クイズで学ぼう!お口の健康、④表彰式(親と子のよい歯のコンクール、8020長生きよい歯のコンクール)

対象 ①3歳以上の方(中学生以下は保護者同伴)、②おおむね40歳以上の方

定員 ①100人、②120人

申込方法 ①②5月9日(月)必着。はがきに必要事項(12面)のほか、前半・後半の希望、家族で申し込みの場合は、参加者全員の名前・年齢を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。③④当日直接会場へ。

☎健康推進課 ☎245-5794 ☎245-5659

外国語で楽しもう!絵本の世界

外国語絵本の読み聞かせ会を開催します。親子で絵本の世界を楽しみませんか。

日時 6月5日(日)15:00～15:30

会場 生涯学習センター

対象 5歳児～小学生の子どもと保護者

定員 先着10組20人程度 **申込方法** 当日直接会場へ。

☎中央図書館 ☎287-3980 ☎287-4053

月曜日(祝・休日の場合は翌日)、第3木曜日休館

