

# 特定健診・がん検診を 受けましょう！



1年に1度は特定健診・がん検診を受けて、  
ご自身の体の健康について振り返りましょう。

## どんな種類があるの？

生活習慣病の早期発見や健康の保持や増進のため、本市では以下の健診診査を受けることができます。**佐野市国民健康保険加入**の方と**後期高齢医療被保険者**の方は**特定健診を無料**で受けられます。

※人間ドックを受けられた方や施設などに入所されている方は対象外となります

**特定健診** 血液検査・血圧測定・尿検査・心電図・身体計測・問診

**がん検診** 胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺

**歯周疾患検診** 歯科医院で個別に検診（対象年齢あり）

## 健診を受けるには？

### 【健診を受ける流れ】

#### ①受ける場所を決める

- ・保健センターなどで実施している集団健診
- ・医療機関での個別健診

#### ②予約する

【集団健診を希望される方】健康増進課へ電話または直接予約

【個別健診を希望される方】対象の医療機関へ電話または直接予約

※集団健診の日程や個別健診ができる医療機関、また、歯周疾患検診の対象者については、健診スタートブックをご覧ください。紛失されてしまった場合は、再発行しますので健康増進課へお問い合わせください



### 【健診実施期間】

**特定健診** 令和4年1月31日(月)まで

**がん検診** 令和4年2月28日(月)まで

**歯周疾患検診** 令和4年2月28日(月)まで

## 今年度の終了時期が近づいています。お早めにお申し込みください！

■問合せ＝（健診や健診スタートブックについて）健康増進課 ☎(24)5770  
（後期高齢者健康診査受診券について）医療保健課 ☎(20)3024

●**新型コロナウイルスに関する相談窓口** ☎0570(052)092

熱などの症状のある方の受診、ワクチン接種に関すること  
（24時間、土・日・祝日を含む）



## 健康サポーター養成講座のご案内

健康づくりに興味のある方は、地域でボランティア活動をしませんか？  
講座に2回とも参加することで、健康サポーターに加入できます。

	日時	内容
1回目	令和4年1月18日(火) 午後1時30分～3時30分	オリエンテーション、講話（食育・食中毒・こころ）
2回目	令和4年1月28日(金) 午後1時30分～4時	講話（こころ・生活習慣病）、実技（運動）※動きやすい服装

▶定員＝15人 ▶会場＝市民活動スペース（市役所1階）▶費用＝無料

■申込＝令和4年1月11日(火)までに電話または直接、健康増進課 ☎(24)5770

### 健康サポーターとは？

- ・地域で健康づくりを支援するボランティア団体「健康サポートさの」の一員として、9支部に分かれて181人の会員（健康サポーター）が活動しています。
- ・「さの健康21プラン」の普及推進のため、運動教室や料理教室の開催、佐野市歌に合わせた「健康体操さの」の普及などを行っています。



▲令和2年度養成講座の様子

## 健康づくりへのアドバイス ～冬場の塩分の摂り過ぎに注意しましょう～

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

冬は温かいみそ汁や麺類、鍋などがおいしく、ご家庭でも食べる機会が増える季節です。しかし、冬は「脳卒中」の発症が多い季節でもあります。麺類や鍋には5g以上の塩分が含まれ、約1日分の塩分を摂取してしまいます。工夫して減塩に取り組みましょう。

### ●1日の食塩摂取目標量（2020年度版 日本人の食事摂取基準より）

男性	女性	高血圧予防
7.5g	6.5g	6.0g

### ●塩分の摂取を減らすには

①鍋は、つけダレにつけて食べたり、水炊きやだし炊きなどがお勧めです。

つけダレの塩分量（30cc当たり）：ポン酢しょうゆ…1.7g、ごまだれ…1.3g

②寄せ鍋などスープに味が付いている物は、スープを薄くする・スープを飲まない・具材が味に染み込む前に食べるようにしましょう。

③物足りなさを感じたら、柚子、カボス、すだち、唐辛子、おろし生姜、ねぎの小口切り、すりごまなどの薬味で補いましょう。

④おでんの具材のさつまあげ、ちくわ、はんぺんなどの練り製品は塩分が多いため、控えめに食べましょう。味が染みた大根や卵なども塩分が多いため、注意が必要です。

おでんの具材（1個分）の塩分量：焼きちくわ0.8g、さつま揚げ…0.7g、卵…0.6g、大根…0.5g、だし汁（200ml）…1.9g

