



発行/松戸市
編集/健康福祉部 健康推進課
〒271-0072 松戸市竹ヶ花74の3
☎047-366-7486 FAX047-363-9766
✉mckenkou@city.matsudo.chiba.jp
URL https://www.city.matsudo.chiba.jp/



赤ちゃんから高齢者まで、
一人ひとりに合った「けんしん」・予防接種・教室・相談等
健康に関する情報を多数掲載

健康づくりを けんしんから スタートさせる

2・3
ページ



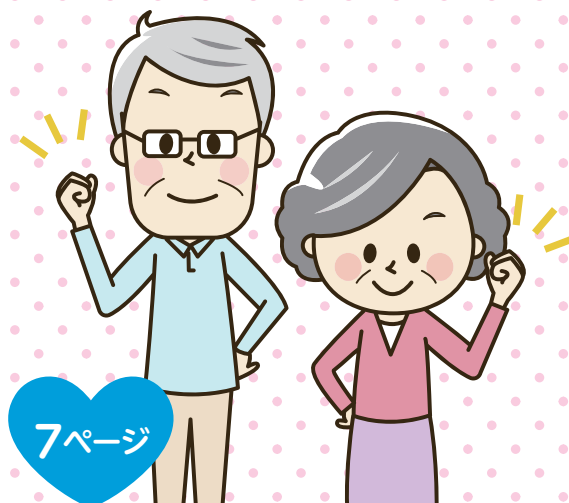
健康づくりに
取り組んでいるあなたと、
まだ取り組んでいないあなたのための特集号



4~6
ページ

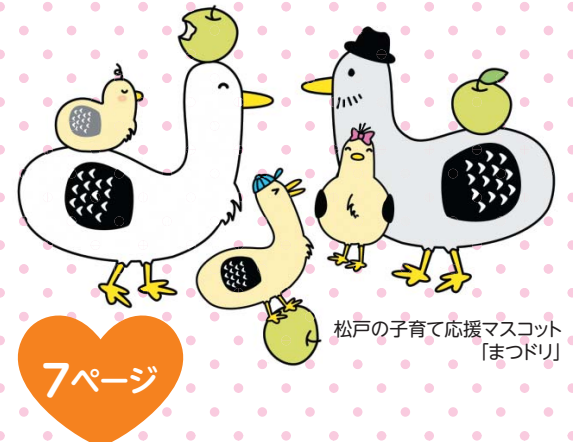
健康松戸21マスコットキャラクター「けあら」

今健康づくりをしている人も、
これから始める人も、
まつど健康マイレージで、
お得な特典を当てよう！



7ページ

65歳以上の **高齢者** 必見。
予防接種を受けよう。
ボランティア活動や教室等に参加して
いきいきと健康を維持しよう。



7ページ

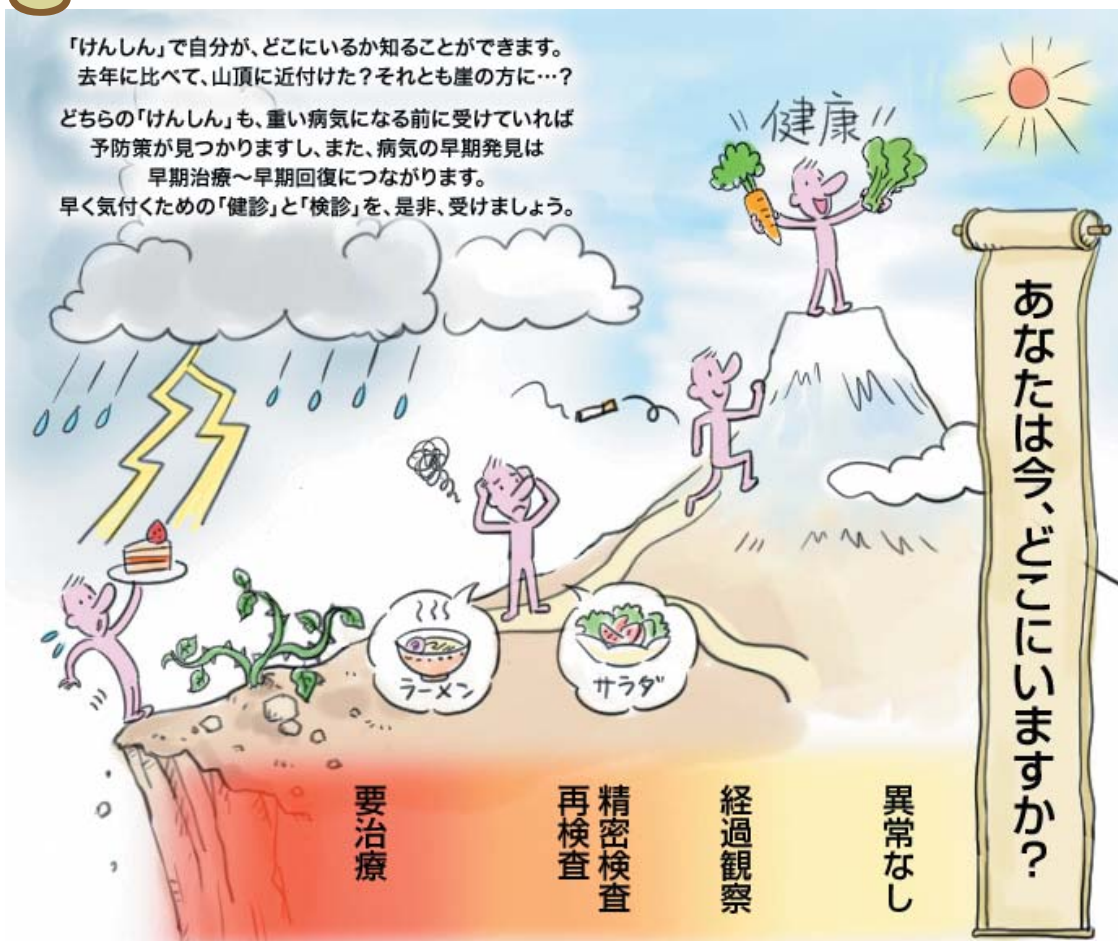
松戸の子育て応援マスコット「まつどり」

保護者と**子ども**の
健康診査、予防接種、教室に行こう！

「けんしん※」で健康状態を知ることが、健康づくりの第一歩です!

自分の健康状態を知っていますか?

※松戸市特定健診、各種がん検診、歯科健診等を含む。



出典・参考:厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」より

けんしんQ&A

検査費用は?
特定健診= 0円

健診には約10,000円かかりますが、市の補助により、無料で受診できます。

検査費用は?
がん検診= 0~2,500円

例えば、肺がん検診は約5,000円かかるところを、市の補助により、400円で受診できます。

検査時間は?
かかる時間=約 1時間

どんな病気がわかるの?

特定健診 わずかな検査内容で

20

以上の

病気の兆候を発見できます

病気の兆候
血圧 ・高血圧症 ・動脈硬化

検査内容
 収縮期血圧 拡張期血圧

病気の兆候
血糖 ・糖尿病 ・慢性すい炎

検査内容
 空腹時血糖 HbA1c

病気の兆候
腎機能 ・糸球体腎炎
 ・糖尿病性腎症
 ・ネフローゼ症候群

検査内容
 尿たんぱく クレアチニン
 eGFR 尿酸

※上記以外にも、さまざまな病気につながる可能性があります。

「健診」は みんなの毎日の健康を守る 最大の武器!

特定健診などの「健診」は、健康の保持増進のためにそのときの健康状態を調べて、問題があった場合に改善することが主な目的です。
 毎年定期的に健診を受診しましょう。

「検診」は 大切な人や未来を守る 最大の武器!

がん検診などの「検診」は、病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。自分はもちろん、家族の安心のためにも、検診を受診しましょう。

「特定健診」のメリット

1. 生活習慣病を**予防**できる
2. 脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気の兆候を**発見**できる
3. 病気の予防・早期発見により、**医療費を節約**できる

特定健診の受診方法

40歳以上の松戸市国民健康保険加入者には、黄色い封筒に入った無料受診券が毎年届きます。
 国民健康保険課 ☎712-0141
 ※松戸市国民健康保険以外に加入中の人は、ご自身の加入医療保険組合へお問い合わせください。

「がん検診」のメリット

1. 早期発見・治療によりがん**死亡する危険性を減少**できる
2. 早期発見により、**より楽な治療で完治**できる
3. **がんになる前の病変を発見**できる。子宮頸がん異型上皮、大腸ポリープなどは、発見して治療すれば、がん化を防ぐことができる
4. がん検診の結果、異常なしと判定されれば**安心して生活**できる

がん検診の受診方法

まず登録が必要です。

- ①電話申請
 (健康推進課 ☎366-7487)
- ②ちば電子申請サービスで登録のいずれかで、登録してください。



ちば電子申請サービス

放置しないで 定期健診とセルフケア

市は、糖尿病の重症化を予防するために「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」に取り組んでいます。特定健診の結果から、適切な受診・検査・保健指導が受けられるよう、関係機関が連携・サポートします。あなたも、特定健診を受けて検査値を確認しましょう。

「特定健診」や「各種がん検診」は、**健康なときから定期的に受診して、年齢や生活習慣等による体への影響とその変化を知ることが重要なんだ!**



松戸市で受診できる「けんしん」一覧

〔委託医療機関は、受診券(オレンジ色)に同封のお知らせに記載しています〕

けんしんの種類	対象者(令和2年3月31日時点の年齢)	受診方法	費用
① 35歳から39歳の国保健康診査	35歳～39歳の松戸市国民健康保険加入者	個別 委託医療機関で随時	無料
② 特定健康診査	40歳～75歳誕生日前日の松戸市国民健康保険加入者	個別 委託医療機関で随時	無料
		集団 国民健康保険課へ要申込	
③ 後期高齢者健康診査	千葉県後期高齢者医療被保険者	個別 委託医療機関で随時	無料
④ 生活保護健康診査	生活保護受給中の40歳以上	個別 委託医療機関で随時	無料
⑤ 肝炎ウイルス検診	40歳以上で未受診の人	個別 委託医療機関で随時	無料
⑥ 女性の健康診査	35歳～39歳の社会保険等に加入している女性	個別 委託医療機関で随時	900円
⑦ 肺がん検診(結核住民健康診断)	40歳以上	個別 委託医療機関で随時	400円
		集団 受診券(オレンジ色)に同封のお知らせに記載	100円
※ <small>かくたんさいぼうしん</small> 喀痰細胞診を同時に実施する場合は、別途費用がかかります。			
⑧ 大腸がん検診	40歳以上	個別 委託医療機関で随時	600円
		集団 受診券(オレンジ色)に同封のお知らせに記載	300円
⑨ 子宮頸がん検診	20歳以上の女性	個別 委託医療機関で随時	700円
		集団 11月末までに、健康推進課へ要申込	400円
⑩ 乳がん検診	視触診 30歳～34歳、70歳以上の女性	個別 委託医療機関で随時	400円
	エコー検査 35歳～39歳、41・43・45・47・49歳の女性	個別 委託医療機関で随時	900円
		集団 8月に、健康推進課へ要申込 昨年度の集団検診受診者は申込不要	400円
	マンモグラフィ検査 40・42・44・46・48歳、50歳以上の女性	個別 委託医療機関で随時	900円
集団 8月に、健康推進課へ要申込 昨年度の集団検診受診者は申込不要		400円	
※70歳以上の女性は、視触診またはマンモグラフィ検査のどちらかを受診することができます。			
⑪ 胃がん検診	内視鏡検査 50歳以上の偶数年齢の人	個別 委託医療機関で随時	2,500円
	バリウム検査 40歳以上	集団 11月末までに、健康推進課へ要申込	500円
⑫ 骨粗しょう症検診	35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	集団 8月末までに、健康推進課へ要申込	500円
⑬ 成人歯科健康診査	20歳以上	個別 委託医療機関で随時 ※受診券不要。本人確認書類持参	無料
⑭ 歯科口腔健康診査	1943(S18)/4/2～1944(S19)/4/1生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者	個別 6/3(月)～12/27(金) ※対象者には5月に受診票を送付しています	無料

注意事項

- ①～⑫の「けんしん」を受診する際は、受診券(オレンジ色)の提示が必要です。対象者には受診券とお知らせを送付しています。受診券を持っていない場合はお問い合わせください。
- 受診期間は、2020(令和2)年3月31日までです。
- 以下のいずれかに該当する人は、費用はかかりません。
- 2020(令和2)年3月31日時点で75歳以上・千葉県後期高齢者医療被保険者証を持っている・生活保護世帯(受診時に生活保護緊急(夜間・休日)受診証を提示)・市民税非課税世帯(受付時に費用の一部負担金免除申請書を記入)

お知らせ

- 人間ドックの助成制度があります。詳細は対象者に送付しているお知らせをご覧ください。
- 特定健康診査の結果、対象者は**特定保健指導**が無料で利用可能です。(対象者には利用券を送付)
- 特定健康診査(②)等を受診すると、クオカード1,000円分がもらえます。詳細は対象者に送付しているお知らせをご覧ください。

- 問 ①～③国民健康保険課 ☎712-0141
 ④～⑫健康推進課健診班 ☎366-7487
 ⑬各保健福祉センター
 中央 ☎366-7489
 小金 ☎346-5601
 常盤平 ☎384-1333
 ⑭国民健康保険課広域保険担当室 ☎366-7342



上記の「けんしん」を受診すると、「まつど健康マイレージ」のマイルが15マイルずつためられるよ!

「まつど健康マイレージ」の詳細は、4ページへ

夜間・休日に具合が悪くなったら...

迷ったときの電話相談窓口

緊急・重症の場合は迷わず「119」へ

夜間に医療機関にすぐ受診すべきか迷ったときの相談窓口

◆こども急病電話相談 ☎#8000

ダイヤル回線の固定電話、IP電話からは ☎043-242-9939
 案内時間 19:00～翌朝6:00

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったときの相談窓口

◆千葉県救急安心電話相談 ☎#7009

ダイヤル回線の固定電話、IP電話からは ☎03-6735-8305
 平日・土曜 18:00～23:00
 日曜・祝日 9:00～23:00

松戸市夜間小児急病センター

夜間に急に具合が悪くなったときの応急的な診察

診察時間 毎日18:00～23:00
 場所 総合医療センター内(千駄堀993の1)
 電話番号 ☎712-2513
 診療科目 0歳～中学生の初期内科系疾患
 ※健康保険証と子ども医療費助成受給券をお持ちください

休日の当番医・待機病院

市内の医療機関が当番制で診療を行います

診察時間 当番医 日曜・祝日9:00～17:00
 待機病院 毎日17:00～翌朝9:00
 確認方法
 ●テレホンサービス ☎366-0010
 ●健康医療都市まつどのホームページ



松戸市休日土曜日夜間歯科診療所

休日と土曜日の夜、突然歯が痛くなったとき等の応急的な処置

診察時間 土・日曜、休日20:00～23:00
 場所 衛生会館2階(竹ヶ花45の53)
 電話番号 ☎365-3430
 ※健康保険証をお持ちください



応募方法

① 応募ボックスに直接投函

設置場所

- 中央・小金・常盤平各保健福祉センター
- 市役所・支所内の市民健康相談室
- 古ヶ崎・八ヶ崎・松飛台・稔台各市民センター
- 運動公園事務所、小金原・常盤平・柿ノ木台各体育館
- 市が実施する集団健(検)診会場等

② 郵送で応募

郵送先

〒271-0072
松戸市竹ヶ花74の3 中央保健福祉センター3階
まつど健康マイレージ事務局 宛て

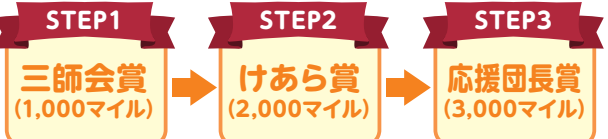
応募は **2020(令和2)年1月10日(金)まで(必着)**

必須項目や日付が入っているか、もう一度確認しましょう！

マイレージ応募時のご注意

- 応募用紙に記入漏れや不備などがあった場合、または、対象期間外のマイルは無効となります
- マイル券や応募用紙を紛失しても、再発行等はありません
- マイルは日付をさかのぼって付与することはできません
- 応募いただいた用紙の返却はできません
- 自分マイルだけでの応募はできませんので、**A～Cのマイルと組み合わせて応募してください**
- 50マイルに達していない場合でも、ガンバマイルに累積できます

ガンバマイル!



まつど健康マイレージで今までコツコツためたマイルは、累積してためることができます。
上記マイルに達した方は表彰されますので、継続して健康づくりに取り組みましょう！

まつど健康マイレージ・応援団などについてのお問い合わせ

まつど健康マイレージ事務局(健康推進課)
☎366-7486(直通) FAX 363-9766

マイルがもらえる
団体が分かる、
パンフレットができました！
配布場所:市役所・支所、
市民センター等



「まつど健康マイレージ」は何口でも応募できるよ！応募用紙は近くの市民センターや市役所・支所などでもらおう！
健康づくりに興味があったかな？健康づくりをサポートしてくれる人たちを紹介するね！



健康づくりをサポートします

松戸に住むなら
知っておこう!

健康松戸21 応援団

立ち上げから約3年。最初は医師会・歯科医師会・薬剤師会や市役所の関係機関から始まり、今や松戸に店舗を構えるスポーツジム、市民団体、大手企業にまで加盟団体を増やし、現在約200団体まで拡大しています。
全国でも珍しく、多種多様な企業・団体が市民の健康づくりを応援しています。

活動の一部を
ご紹介!

毎年秋に健康まつりを開催

平成30年度は、会場の皆さんで「笑いヨガ」を行った後、応援団15団体による、「簡単な健康体操」「骨密度測定」等の体験を実施しました！



応援団ホームページ



応援団募集

健康松戸21 応援団になって市民の健康づくりをサポートしませんか？
詳細は、健康推進課☎366-7486へ



健康推進員

市長から委嘱され、赤ちゃんから高齢者まで全ての市民を対象に健康づくり活動を行っているボランティア

☎健康推進課☎366-7489



松戸市食生活改善サポーター

市長から委嘱され、「食」と「健康」について学び、食を通じた健康づくりの輪を広げる活動を行っているボランティア。毎年秋には料理講習会も開催

☎健康推進課☎366-7489



オレンジ協力員

医療・介護の専門職と一緒に認知症の人や家族の支援に関する実践活動を行うボランティア

☎(社福)松戸市社会福祉協議会☎362-5963



介護支援ボランティア制度

高齢者が施設でボランティア活動を行うと、実績によって交付金や障害者就労施設の商品を受け取ることができる制度

※説明会への参加、登録が必要です。
☎(社福)松戸市社会福祉協議会☎362-5963

制度をうまく活用して、健康づくりに活かしていこう！



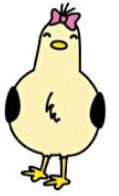
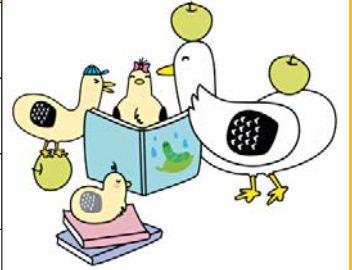
マイルがたまる「イベント・講座・事業」はこのイラストが目印！

保護者と子どもの健康

問 子ども家庭相談課 母子保健担当室 ☎366-5180



名称	内容	案内・申込方法
妊婦健康診査	妊娠中14回実施	母子健康手帳交付時に別冊を配布
妊婦歯科健康診査	妊娠中1回実施	母子健康手帳交付時に別冊を配布
ママパパ学級	初めてママ・パパになる人を対象に、妊娠中の生活や育児についての講話、実技、交流等	母子健康手帳交付時に、案内のリーフレットを配布 開催日の1週間前までに各会場へ申し込み
乳幼児健康診査	3~4か月健康診査、乳児股関節健診、6~7か月健康診査、9~10か月健康診査	生後2カ月頃に通知
	1歳6か月児健康診査	1歳6か月になる月に通知
	3歳児健康診査	3歳5か月になる月に通知
健康相談 育児相談	家庭訪問・面接・電話等による妊娠中から子育て期の相談	各保健福祉センター又は市民健康相談室へ ※保健福祉センターで面接相談希望の方は事前にご連絡ください。
赤ちゃん教室	乳児とその保護者に、育児相談や健康情報等を提供	出生届の受け付け時に市民健康相談室で案内のリーフレットを配布 申込不要、直接会場へ
離乳食教室	離乳食を始める第1子の保護者に、講話・実演・試食を実施	
わんぱく歯科くらぶ	親子で取り組む口腔ケア、むし歯菌の検査・歯の汚れのチェック・フッ化物塗布等	1歳6か月児健康診査時に、案内のリーフレットを配布 お申し込み・お問い合わせ：希望会場の保健福祉センター



予防接種

問 健康推進課 予防衛生班 ☎366-7484



接種名	接種の種類	対象	自己負担額	会場	期間
子どもの 予防接種	定期接種	乳幼児等定期接種の対象者	無料	委託医療機関	通年
風疹予防接種	定期接種	市内在住の39歳~56歳の男性で風疹抗体価の低い人	無料		平成31年度から3年間
肺炎球菌感染症 予防接種	定期接種	初めて肺炎球菌ワクチンを接種する人で、年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上になる市内在住の人	2,500円		通年
	任意接種	初めて肺炎球菌ワクチンを接種する市内在住の接種当日に満65歳以上で、上記以外の人			
インフルエンザ 予防接種	定期接種	市内在住で接種当日に満65歳以上の人	1,000円	(市内)2019(令和元)年10月1日~2020(令和2)年1月15日 (市外)2019(令和元)年10月1日~2019(令和元)年12月31日	

詳細はホームページをご覧ください。

子どもの予防接種



風疹予防接種



肺炎球菌感染症
予防接種



インフルエンザ
予防接種



高齢者の健康

問 高齢者支援課 地域包括ケア推進担当室 ☎366-7343

参加することで健康を維持する

下記については、最寄りの高齢者いきいき安心センター(地域包括支援センター)にお問い合わせください



名称	内容	対象
まつど認知症予防プロジェクト	物忘れや認知機能の変化を継続的にチェック。自分に合った生活習慣を専門職と一緒に考えましょう	物忘れが気になる人
介護予防教室	各地域で体操教室を実施	65歳以上
認知症予防教室	各地域で講話や活動を実施	

高齢者いきいき安心センター

地域名	電話番号	地域名	電話番号	地域名	電話番号
明第1	700-5881	東部	330-8866	小金	374-5221
明第2西	382-5707	常盤平	330-6150	小金原	383-3111
明第2東	382-6294	常盤平団地	382-6535	新松戸	346-2500
本庁	363-6823	六実六高台	383-0100	馬橋西	711-9430
矢切	710-6025	五香松飛台	385-3957	馬橋	374-5533

いつまでも健康でいるために体をケアする

内容	対象	問い合わせ先
はり、きゅう、あん摩等の施術費の一部(1回につき800円)を助成 ※各種健康保険や生活保護法による施術との併用は不可	65歳以上(市内在住、住民登録あり)または18歳以上(障害者手帳、療育手帳等の交付あり)	高齢者支援課 ☎366-7346

仲間と一緒に活動することが健康につながる



名称	内容	対象	問い合わせ先
元気応援くらぶ	市内50カ所以上で地域の人が集まる、住民主体の元気づくり(介護予防)活動をしています。内容はくらぶによってさまざま。体操、ボランティア活動、ボードゲーム他	おおむね65歳以上	高齢者支援課 地域包括ケア推進担当室 ☎366-7343
はつらつクラブ(老人クラブ)	グラウンドゴルフや健康体操の他、清掃や子どもの見守り等の社会奉仕活動を実施	おおむね60歳以上	松戸市はつらつクラブ連合会事務局 ☎343-0571

まつどDEいきいき
高齢者ホームページ



保健福祉センターで行っている相談・講座・催し等

問 中央保健福祉センター ☎366-7489
 小金保健福祉センター ☎346-5601
 常盤平保健福祉センター ☎384-1333

名称	内容	対象	実施場所・問い合わせ先
健康相談 (一部)	健康相談・禁煙相談		各保健福祉センター 市役所・支所の市民健康相談室
	栄養・食生活についての相談 歯と口腔についての相談		各保健福祉センター
健康教育	地域の団体等からの依頼を受け、健康づくりのための生活習慣・食習慣等について、保健師・栄養士・歯科衛生士が、講話・実技・実習を実施		各保健福祉センター
食生活講座	食からはじめる健康セミナー ①スリムアップコース(講話・調理実習・実技等) ②野菜コース(講話・調理実習) ③ロコモ予防コース(講話・ロコチェック体験・試食)	①②20歳～59歳 ③20歳～64歳	広報まつど・市ホームページ等でお知らせ
パートナー講座 (出前) (一部)	10人以上のグループに対し、希望の日・場所で市職員が講座を実施 ※詳細は市ホームページをご覧ください。		依頼のあった場所(市内) ※問い合わせ・申し込みは各保健福祉センター
献血	愛の献血運動を市内各地で実施 ※松戸駅西口の松戸献血ルームPureでは随時受付中	16歳～69歳までの健康な人	広報まつど・市ホームページ等でお知らせ 健康推進課 健診班 ☎366-7487
グラウンド・ゴルフ大会	年1回開催	20歳以上の人	広報まつど・市ホームページ等でお知らせ 健康推進課 健康推進班 ☎366-7486
松戸市ご長寿 ハッピーコンテスト	年1回開催。健脚部門(2コースでのウォーキング)・川柳部門あり	60歳以上の人	
甲状腺超音波検査	放射性ヨウ素の初期被ばくに対する市民の不安軽減のための検査を実施。検査費用一部を助成 ※詳細は市ホームページをご覧ください	平成4年4月2日から平成23年4月1日生まれの人(他要件あり)	健康推進課 健康推進班 ☎366-7486
骨髄移植ドナー 支援事業	ドナー提供者とドナーの入院等のためにドナー休暇を与えた事業所に助成金を交付		健康推進課 健診班 ☎366-7487
口腔保健週間 (歯の健康チェック)	歯科医師による口腔診査、相談、歯科衛生士による口腔ケア指導・口腔機能向上エクササイズなどを年1回実施		広報まつど・市ホームページ等でお知らせ
歯科予防事業 (フッ化物洗口)	4・5歳児に、希望する市内施設でフッ化物洗口を実施	幼稚園・保育園・こども園に通う4・5歳児	各保健福祉センター

こころの体温計



問 中央保健福祉センター ☎366-7489
 小金保健福祉センター ☎346-5601
 常盤平保健福祉センター ☎384-1333

松戸市 こころの体温計

検索



URL <https://fishbowlindex.jp/matsudo/>

市では、「こころの体温計」システムを導入しています。「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話、スマートフォンから簡単にいつでも、自分で心の健康状態をチェックでき、その場で結果に基づいて相談窓口につながります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



ストレスのレベルが低い状態



ストレスのレベルが高い状態

●携帯・スマホはこちらから



知っていますか? たばこのリスク

たばこのリスク①

ニコチンによる強い中毒・依存性

たばこのリスク②

たばこ煙の有害物質は全身に悪影響

たばこのリスク③

副流煙による健康影響は主流煙より甚大

たばこのリスク④

加熱式たばこにもある有害物質と健康被害



サードハンドスモーク

三次喫煙を知ってる?

たばこを消した後に、その場に残った残留物から有害物質を吸入してしまうことだよ。

主に室内や車内で起こりやすいんだ。煙が消えた後も、ニコチンをはじめとする有害物質が、衣類やカーテンなどから放出され続けてしまうので、アレルギーや気管支ぜんそく等を引き起こす原因になるんだよ!

喫煙に関する詳細は、市ホームページをご覧ください



あなたの「禁煙したい」を応援します!

市では、「松戸市禁煙外来マップ」を作成して、禁煙治療に保険が使える市内の医療機関を紹介しています。禁煙治療を上手に活用して、より「確実」かつ「らく」に禁煙してみませんか。また、禁煙相談も実施しています。お気軽にご連絡ください。

<喫煙に関するお問合せ先>

中央保健福祉センター ☎366-7489
 小金保健福祉センター ☎346-5601
 常盤平保健福祉センター ☎384-1333

2019(平成31)年4月に松戸市自殺対策計画を策定しました。計画書は市役所、各支所に設置してある他、市ホームページでダウンロードできます。