

発行/松戸市
編集/健康推進課

〒271-0072 松戸市竹ヶ花74の3
✉mckenkou@city.matsudo.chiba.jp
URL https://www.city.matsudo.chiba.jp/
☎047-366-7486 FAX 047-363-9766



コロナに負けない健康生活に 今すぐチェンジ!!

詳しくはP.2~3へGo!!

問い合わせ一覧はP.8へ

正しく使おう!



マスク着用

こまめにしよう!

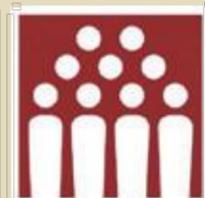


手洗い

目指そうゼロ密!



密接回避



密集回避



密閉回避

P.2-3

・コロナ禍の
健康づくり

P.4-5

・健(検)診
・予防接種
・保護者と子どもの健康
・高齢者の健康

P.6-7

・まつど健康
マイレージ

P.8

・保健福祉センターの催しなど
・夜間、休日診療他問い合わせ先
・新型コロナウイルス関連連絡先

コロナ太りしていませんか？

在宅でスマホ・PCの画面を見続けたときの気分転換にも

松戸を歩いてみよう♪地域の魅力を再発見できるかも…？

ウォーキングの効果

ウォーキングはいつでもどこでも手軽にできる有酸素運動です。習慣的なウォーキングは、身体にとって良い効果がたくさんあります。



- 高血圧の改善
- 心肺機能の強化
- 骨や筋肉の強化
- 肥満の解消
- リラックス効果 など



周囲の人との距離をとりましょう



ウォーキングマップを活用しよう

健康推進員が市内のウォーキングマップを作成しました。見どころや名所など、地元ならではの情報が満載の楽しいマップです。ウォーキングのお供にどうぞ。

ウォーキングマップは4種類!

- 本庁地区
- 明第二東地区
- 新松戸地区
- 小金原地区

※他のエリアも作成中です。



市ホームページ



健康づくりのための食生活

在宅でついつい偏った食生活になりがち…



「食生活の3つのポイント」で健康づくりに取り組もう!

① 食事の適量とバランス

自分自身の適量を知り、バランスのよい食事を心がけて生活習慣病を予防しましょう

② 野菜を食べよう

目標の350グラムを目指して、毎日、毎食野菜を食べましょう

③ 乳製品や大豆製品などでカルシウムをとろう

カルシウムを多く含む食品を上手にとりましょう



市ホームページ

料理レシピサイト「クックパッド」で松戸市公式キッチンを開設中! おススメレシピが満載♪

詳細は市ホームページをご覧ください



クックパッド
松戸市公式



こころの健康づくり

「コロナ疲れ」していませんか？

「こころの体温計」で心の健康状態をチェック

悩みやストレスは誰にでもあり、避けられないものですが、自分のこころの状態を知り対処することで、こころの健康を保つことができます。

「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気軽にいつでも、自分で心の健康状態をチェックでき、相談窓口についても知ることができます。悩みやストレスが解消できず、心身の不調が続いているなど、一人で解決できない場合は誰かに相談してみましよう。「話す」ことは悩みやストレスを「放す」ことにつながります。



本人モード結果画面 (例)



こころの体温計
ホームページ

自身の健康状態を知る

コロナ禍でも健(検)診を受けましょう

健診(検診)は健康のバロメーター

年に1度の健診(検診)で自身の体調を確認しましょう。

がんは初期にはほとんど症状がありません。症状が出たときにはかなり進行している可能性があります。

そのため、症状のない健康なうちから定期的に検診を受けることが大切です。

検診会場では換気や消毒など適切な感染防止策を実施しています。詳しくはP.46へ。



健(検)診
ホームページ

コロナ禍でもできること

今こそ、禁煙 あなたとあなたの大切な人のために

在宅で喫煙量が
増えていませんか？



喫煙は新型コロナウイルス感染症にかかりやすくなる要因の一つです。

また、感染すると非喫煙者に比べ、**重症化するリスクが1.5~2倍上がります。**
出展：日本禁煙学会ホームページ、厚生労働省「新型コロナウイルス感染(COVID-19)診療の手引き 第4版」



始めた日から効果が出る
続ければ続けるほど現れる

禁煙のメリット

詳しくは **1~3** をチェック

1 健康を取り戻せる

禁煙を続けると、病気のリスクは確実に減ります

禁煙してから	健康上の変化
1日	心臓発作のリスクが下がる
1~9カ月	感染症にかかりにくくなる
1年	虚血性疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下
10年	肺がんのリスクが喫煙者の約半分に低下。その他がんのリスクも低下する

出展：厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット」禁煙の効果

2 周りの人の健康被害を防ぐ

タバコを吸わない人も、受動喫煙により病気になるリスクが上がります。禁煙すれば、周りの人の健康被害を防ぐことができます。

受動喫煙により病気になるリスク

脳卒中 **1.3倍** 肺がん **1.3倍** 虚血性心疾患 **1.2倍** 乳幼児突然死症候群 **4.7倍**

出展：厚生労働省ホームページ「なくそう!望まない受動喫煙。マナーからルールへ」

3 経済的な負担が減る

タバコを1日1箱吸っている人が禁煙をすると、**211,700円/年**の節約ができます
※1箱580円で計算

4 禁煙するには

禁煙は我慢することでも辛抱することでもありません。医療機関や禁煙支援薬局、保健福祉センターなどに相談できます。タバコなしの人生へ、第一歩を踏み出してみませんか。



詳しくはこちらへ

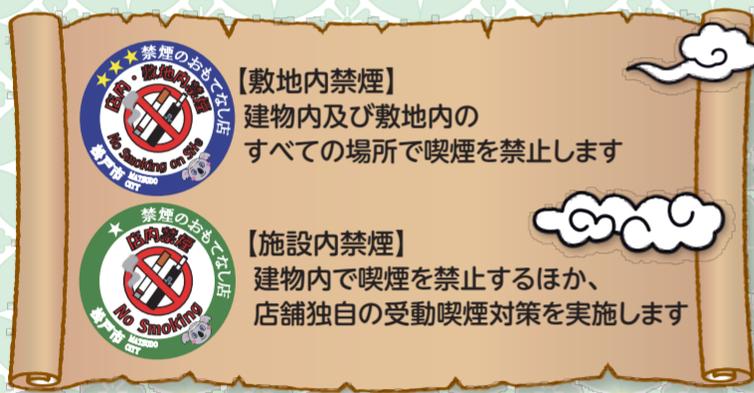
令和2年4月1日より、改正健康増進法が全面施行され飲食店など多数の人が利用する施設は、原則、屋内禁煙となりました

「松戸市禁煙のおもてなし店」を知っていますか？

松戸市では、積極的に受動禁煙対策に取り組む飲食店を登録する「松戸市禁煙のおもてなし店ステッカー配布事業」を開始しました。下記のステッカーが目印!ぜひ、利用してみませんか!

登録店募集!

登録は簡単!
申請書を提出するだけ!
松戸市の新たな受動喫煙対策です。



【敷地内禁煙】
建物内及び敷地内のすべての場所で喫煙を禁止します

【施設内禁煙】
建物内で喫煙を禁止するほか、店舗独自の受動喫煙対策を実施します



登録店舗の情報や新規登録は
☎366-7486



登録後は市公式ホームページ内に掲載されます!



適正飲酒を守りましょう

在宅で飲酒量が
増えていませんか？

アルコールによる健康障害を防ぐため、過度な飲酒は控えましょう。

1日のお酒の適量とは？

“純アルコール”に換算して20gまでです。“純アルコール”が20gが含まれる下記のアルコール飲料のうちどれか1種類。

アルコール20gとは？



※女性はこの半分まで

※ただし、未成年、妊婦、お酒に弱い体質の人や、病気の治療で薬をのんでいる人はお酒を飲んではいけません。

飲酒習慣の健康への影響

習慣的な飲酒はこれらの疾患の危険性を高めます。



心と体に深刻な影響を与えます

意外と知らない!?
アルコールの分解にかかる時間



ビール500cc
(純アルコール20g)

成人男性では
およそ4時間

※個人差があります。
※女性や高齢者は時間が
かかります。

日本人の44%がお酒に弱いか飲めない人です

特に、女性は男性に比べ体が小さいため、血中濃度が高くなりやすく、分解にも時間がかかります。体質や性別によって、アルコールが長く体内にとどまりアルコールによる健康障害のリスクを高めます。

コロナでも受け控えせずに
受診しましょう

健康診査・がん検診など

けんしんの種類	対象者(令和4年3月31日時点の年齢)	受診方法	費用	
1 35歳～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 集団 国民健康保険課へ要申込	無料	
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(ピンク色)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(ピンク色)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 12月末までに、 健康推進課へ申し込み	400円	
10 乳がん検診	エコー 検査 30・32・34～39歳 41・43・45・47・49歳 ※31・33歳で前年度に未受診の人は 特別対象者として受診できます	個別 委託医療機関で随時	900円	
		集団 今年度の申込は終了しました	400円	
	マンモ グラフィ 検査 (1方向)	50歳以上の偶数年齢の人 ※前年度対象者で未受診の人は特別 対象者として受診できます	個別 委託医療機関で随時	900円
		集団 今年度の申込は終了しました	400円	
マンモ グラフィ 検査 (2方向)	40・42・44・46・48歳	個別 委託医療機関で随時	1,500円	
		集団 今年度の申込は終了しました	700円	
11 胃がん検診	内視鏡 検査 50歳以上の偶数年齢の人 ※前年度対象者で胃がん検診を未受診の 人は特別対象者として受診できます	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、 健康推進課へ申し込み	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 11月末までに、 健康推進課へ申し込み	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	1945(S20)/4/2～1946(S21)/4/1 生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者 ※前年度対象者で未受診の人は受診できます	個別 実施期間:12/28(火)まで 協力医療機関に直接申込 ※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は、受診券(ピンク色)の提示が必要です。
対象者には受診券を送付しています。受診券を持っていない場合はお問い合わせください。
- 10・11の特例対象者は、特例受診券も必要です。
- 受診期間は、令和4年3月31日までです。
- 委託医療機関は、受診券(ピンク色)に同封のお知らせに記載しています。
- 以下のいずれかに該当する人は、費用はかかりません。
- 2022(令和4)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

- 2・3の対象者には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(対象者には利用案内を送付)。

問い合わせ

- 1～3、14 国民健康保険課専用コールセンター ☎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



「健(検)診」
ホームページ

各集団検診は定員に達し次第受付を締め切ります。
個別に医療機関で受診する際には、事前に、各医療機関へ予約の可否などをお問合わせください。



健康松戸21
マスコットキャラクター
「けあら」

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マイルずつ貯められる!



「まつど健康マイレージ」の
詳細は、6ページへ

予防接種

問 健康推進課 予防衛生班 ☎366-7484

接種名	対象 ※全て市内在住者であること	自己負担額	期間
子どもの予防接種	乳幼児等定期接種の対象者	無料	通年
風しん予防接種	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で 風しん抗体価の低い人(指定のクーポン券が必要)	無料	令和4年3月31日まで
高齢者肺炎球菌感染症 予防接種	初めて肺炎球菌ワクチンを接種する人で、 昭和32年4月1日以前生まれの人	2,500円 (生活保護世帯は無料)	通年
高齢者インフルエンザ 予防接種	満65歳以上の市民	1,000円 (生活保護世帯は無料)	市内医療機関 令和3年10月～令和4年1月15日 県内乗入医療機関 令和3年10月～令和3年12月31日

会場:委託医療機関



子どもの
予防接種



風しん
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

詳細は市ホームページを
ご覧ください。



制度をうまく活用して、健康づくりに活かしていこう！



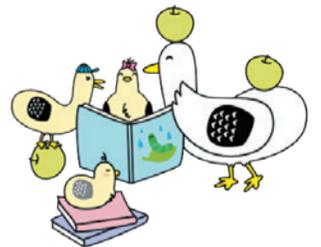
マイルがたまる「イベント・講座・事業」はこのイラストが目印！

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 (1回分)	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
産婦健康診査	産後2週間健診・産後1か月健診	母子健康手帳交付時に受診票を配布
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、実技など	母子健康手帳交付時に、ご案内のリーフレットを配布 開催日の1週間前までに各保健福祉センターへ申し込み
乳幼児健康診査	新生児聴覚スクリーニング検査	母子健康手帳交付時に別冊を配布
	3~4カ月健康診査、乳児股関節健診、6~7カ月健康診査、9~10カ月健康診査	生後2カ月頃に通知
	1歳6カ月児健康診査	1歳6カ月になる月に通知
	3歳児健康診査	3歳5カ月になる月に通知
健康相談 育児相談	家庭訪問・面接・電話などによる妊娠中から子育て期の相談	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を希望する場合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などを提供	出生届の受け付け時に市民健康相談室でリーフレットを配布 申し込みは、希望会場の管轄の保健福祉センターへ連絡
離乳食教室	離乳食を始める第1子の保護者に、離乳食の進め方についての講話を実施	
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、フッ化物塗布など	1歳6カ月児健康診査時に、申し込みのご案内 申し込み・問い合わせは希望会場の保健福祉センターへ

※新型コロナウイルス感染症の影響により開催を見合わせる場合があります。詳しくはお問い合わせください。



まっどDE子育てホームページ

高齢者の健康

※詳細はお問い合わせください

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

事業名	内容	対象
まっど認知症予防プロジェクト	認知機能をチェックし、1人1人に合わせた認知症予防のためのセルフケアを専門職と一緒に考えます	物忘れが気になる人(認知症の診断をされていない人)
介護予防教室 (一部)	各地域で体操教室を実施	65歳以上
認知症予防教室 (一部)	各地域で講話などの活動を実施	

高齢者いきいき安心センターの問い合わせ先

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	五香松飛台	385-3957	馬橋西	711-9430
矢切	710-6025	六実六高台	383-0100	馬橋	374-5533

いつまでも健康でいるために身体をケアする

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 (一部)	市内70か所以上で、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。活動内容は体操、ボランティア活動、ボードゲームなど団体によってさまざまです	おおむね65歳以上	地域包括ケア推進課 ☎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しています	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



まっどDEいきいき高齢者ホームページ

松戸に住むなら
知っておこう!

健康松戸21応援団

~健康づくりをサポートします~

市民の健康づくりを応援する企業・団体を「健康松戸21応援団」として登録し、市民の健康づくりを協働で推進しています。加盟団体は、医師会、歯科医師会、薬剤師会をはじめとして、松戸に店舗を構えるスポーツジム・大手企業、市民団体等、多種多様な企業及び団体が入団しています(9月末現在222団体)。

秋の健康フェスティバル

日程 今年(11月)は11月1日(月)~30日(火)
動画などの公開に加え、オンライン講座を生配信します。(右記)

申 10月5日(火)から市ホームページで。
※詳細は特設ホームページをご覧ください。

オンライン講座日程(11月Zoom開催)

矢切元気体操オンライン
①4日(木)③18日(木)14:15~15:00
②6日(土)④20日(土)10:00~10:45

2火(にか)Zoom笑いヨガ

①9日(火)13:30~14:00(呼吸)
②9日(火)14:00~14:30(筋力アップ)



健康フェスティバル
特設ホームページ

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



応援団
ホームページ

まつど健康マイレージ



まつど健康マイレージ
ホームページ

50マイルを貯めて
健康と特典を
ゲットしよう!



まつど健康マイレージは市民の健康づくりを応援する制度です。
健康診断や健康増進を促すイベントなどに参加して「マイル」(ポイント)を
ためて応募すると、すてきな特典が抽選で当たります。日々の健康づくりに、
ぜひ、役立ててください。

健康づくりに取り組む

50マイル到達

郵送・メール送信
または
応募ボックスへ

応募用紙は
各市民センターなどで配布中

対象期間 1月1日(金)～12月31日(金)
応募締切 令和4年1月7日(金) [必着]
対象者 市内在住・在勤・在学の20歳以上

「健康状態を把握」して「自分マイル」で活用しよう!

健(検)診結果などから、自分に必要な健康づくりの目標
を設定して、取り組んだ日付を記入しましょう。
3種類の目標を設定すると、合計で1日最大3マイル貯め
られます。

Aマイルと自分マイル
は自己申告だよ。
BマイルとCマイルは
スタンプやマイル券を
もらってね!



A (15マイル) 健(検)診等の項目

松戸市外の医療機関で受診したのも対象になります

- | | | |
|---|------------|--------------------------|
| ① 健康診断(一般的な健康診断、特定健診、職場健診、学校健診、後期高齢者健康診査など) | ⑨ 胃がん検診 | ⑮ 禁煙外来 ※初回時と終了時のみ対象 |
| ② 特定保健指導 ※初回時と終了時のみ対象 | ⑩ 子宮頸がん検診 | ⑯ 献血 ※3回分のみ対象 |
| ③ 脳ドック | ⑪ 乳がん検診 | ⑰ インフルエンザ予防接種 |
| ④ 歯科健診 | ⑫ 骨粗しょう症検診 | ⑱ 肺炎球菌予防接種 |
| ⑤ 妊婦健診 ※1回分のみ対象 | ⑬ 肝炎ウイルス検診 | ⑲ 新型コロナウイルスワクチン接種 |
| ⑥ 妊婦歯科健診 | ⑭ 口腔がん検診 | |
| ⑦ 肺がん検診 | | |
| ⑧ 大腸がん検診 | | |

新たに追加しました! [注釈1]

[注釈1] すでにマイレージ応募済の人で、新型コロナウイルスワクチンを接種した人は、他のマイルと合わせて50マイルになるように追加で応募することができます。その際、日付は1回目、2回目の日付をそれぞれ記入してください(1回あたり15マイル)。

自分マイル (1マイル)

自分で決めた健康づくりの目標に取り組むことで、マイルが貯められます。
自分マイルを上手に活用しましょう。

取り組み例

- 肝機能の改善→休肝日をつくる
- 心肺機能の改善→禁煙する・運動する
- 血糖値の改善→糖分・塩分を控える
- 内臓脂肪の改善→定期的に運動する
- 口腔内の改善→毎食後歯磨きをする

B (5マイル) 松戸市・健康松戸21応援団のイベント

市が行うイベントなど

- マイル対象となるイベント・講座等は「広報まつど」「イベントチラシ」「市ホームページ」などでお知らせします。



市ホームページ

市のパートナー講座(一例)

- 松戸市の食育について
- 大切にしたい心の健康 ～ゲートキーパー養成研修～
- 心の健康づくり
- 手軽に楽しめるスポーツ紹介
- 肺の健康とCOPDについて
- がまんしないで! イキイキ更年期
- 食事で防ごう 生活習慣病
- 生活習慣病を防いで元気ライフ
- 認知症サポーター養成講座
- ロコモ予防 元気な未来へ自己投資
- 健康づくりを楽しみに変えよう ～まつど健康マイレージ～

健康松戸21応援団が行うイベントなど

- 松戸市スポーツ推進員連絡協議会が主催するイベント
- 健康松戸21応援団主催の健康に関する講演会(一部)
- 薬局での健康相談・講座
- 松戸市内スポーツジム・フィットネスクラブの体験または新規入会・市民公開講座
- 地域包括支援センター主催の健康づくりに関する講座・教室



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!
広報まつどやイベントチラシ等で探してね。

C (1マイル) 健康松戸21応援団が行うイベント

- 松戸市内のスポーツジム・フィットネスクラブ(一部)などの利用
- その他、健康松戸21応援団が実施するイベント・教室等への参加

記入例

まっど健康マイルージ 応募用紙

第6期中に獲得した各マイルの合計が50マイル以上で抽選対象となります!

Aマイル	Bマイル	Cマイル	自分マイル	合計
+	+	+	=	

問い合わせ先
まっど健康マイルージ事務局
(松戸市役所 健康推進課)
電話:047-366-7486

表・裏両面の太枠内は必須項目ですので、必ず記入しましょう



Point 1
Point 2

まずは、健(検)診の受診!
今の健康状態を把握して、自分にあった健康づくりの目標を自分マイルに設定してマイルを貯めよう!

メールでの応募受付開始!
自宅からでも応募ができる!
詳しくは、市ホームページを見てね!



申請日	令和 3 年 1 月 1 日	※氏名等が変更になった場合は、マイル管理の都合上、旧の情報も併せて欄内にご記入ください。	
ふりがな	まつど たろう	性別	男・女 年齢 20 才
氏名	松戸 太郎	生年月日	大平 年 4 月 1 日
電話番号	090 (1111) ●●●●	勤務先	市外在住の方はご記入ください
住所	〒271-●●●● 松戸市竹ヶ花74-3		

アンケート(該当する項目にチェックをつけてください)

- ①まっど健康マイルージに参加した理由はなんですか?(2つまで選択可)
- 健康づくりのきっかけになるから
 - 健康づくりのはげみになるから
 - 家族・友人・知人に勧められたから
 - 特典があるから
 - マイルを貯めることが楽しいから
- ②まっど健康マイルージに参加して、健康づくりの意識は以前より高まりましたか?
- はい
 - いいえ

〈事務局記載欄〉	
受付	番号
備考	
<input type="checkbox"/> ち〜パリュ〜カードの交付を希望します	

※記入いただきました個人情報につきましては、まっど健康マイルージ事業に係る事務や調査研究以外には使用しません。

A (15マイル) ※日付や番号等の必要事項を書きましよう。 ※医療機関の証明は不要です。

日付	健(検)診等の番号	受けた場所 市外で受診した ものも対象になります	過去3年以内に 未受診の場合 ○をつける	まっど健康マイルージは 健(検)診等を受ける きっかけになりましたか?
4/1	①	松戸市総合	○	はい・いいえ
6/1	①	△△病院	○	はい・いいえ
6/1	⑦	△△病院	○	はい・いいえ
7/5	⑰	□□病院	○	はい・いいえ
	⑬	☆☆病院		はい・いいえ

- 対象となる健(検)診等の番号
- 健康診断
 - 脳ドック
 - 妊婦健診
 - 妊婦歯科健診
 - 肺がん検診
 - 大腸がん検診
 - 胃がん検診
 - 子宮頸がん検診
 - 乳がん検診
 - 骨粗しょう症検診
 - 肝臓ウイルス検診
 - 口腔がん検診
 - インフルエンザ予防接種
 - 肺炎球菌予防接種
 - 特定保健指導
 - 禁煙外来
 - 歯科健診
 - 献血

B (5マイル) ※5マイル券を貼るか、5マイルスタンプを押してもらい、日付を書きましよう。

5マイル	5マイル	5マイル	20	25	30	35	40	45	50
10/15	10/20								

C (1マイル) ※1マイル券を貼るか、1マイルスタンプを押してもらい、日付を書きましよう。

1マイル	1マイル	1マイル	10	20	30
9/1	9/15				

日付がないと無効となるのでご注意ください

自分マイル (1マイル) ※自分にあった健康づくりの目標を決め、実施したら日付を書きましよう。 ※異なる目標設定により1日1マイルずつ、最大1日2マイル貯められる。 ※第6期中に自分マイルのみを貯めた場合は、抽選対象となります。

目標1	お酒を我慢し、休肝日を作る		20
4/1	5/10	5/15 6/10	20
21	22	23 24 25 26 27 28 29 30	35
目標2	例) バランスのとれた食事をする		5
6	7	8 9 10 11 12 13 14	20
21	22	23 24 25 26 27 28 29	35
目標3	例) 1日6時間以上睡眠をとる		20
6	7	8 9 10 11 12 13 14	20
21	22	23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	35



特典内容 抽選後、2~3月頃に当選者に発送・通知する予定です。

これまでの一例 ※内容は毎回変わります

電動アシスト自転車

クオカード

体組成計

電動歯ブラシ

武士道は、健康づくりと見つけたり



応募方法

① 応募ボックスに投函

設置場所

- 中央・小金・常盤平各保健福祉センター
- 市役所、矢切・東部各支所内の市民健康相談室
- 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
- 一部の健康松戸21応援団 (月の接骨院、キックボクシングアカデミーRoots)

② 郵送で応募

〒271-0072 松戸市竹ヶ花74の3
中央保健福祉センター3階 まっど健康マイルージ事務局 へ

③ Eメールで応募

✉ mcmileage@city.matsudo.chiba.jp
応募用紙の表裏の画像または応募用紙のエクセルデータをメールに添付して、上記アドレスへ

マイル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や、有効回数超え・対象期間外のマイルは無効となります。
- 応募用紙やマイル券を紛失しても、再発行等はできません。
- 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。
- 第6期中に自分マイルしか貯めなかった場合は抽選の対象にはなりません。A~Cマイルも貯めましよう。
- また、マイル記載欄の数を一部変更しています。
- 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。



まっど健康マイル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人は表彰されます。継続して健康づくりに取り組みましよう!

まっど健康マイルージに関するお問い合わせ

まっど健康マイルージ事務局(健康推進課)
☎366-7486(直通) FAX 363-9766

保健福祉センターの相談・講座・催しなど

※新型コロナウイルス感染症の影響により開催を見合わせる場合があります。詳しくはお問い合わせください。



健康推進課 ☎366-7485
各保健福祉センター
(中央 ☎366-7489、小金 ☎346-5601、常盤平 ☎384-1333)

事業名	内容	対象	実施場所・問い合わせ先
健康相談	健康相談・禁煙相談	市内在住の人 (地域の団体など)	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	健康づくりのための生活習慣・食習慣などについて、保健師・栄養士・歯科衛生士が、講話・実技・実習を行います		
パートナー講座 (一部) (出前)	市職員が希望の日・場所で講座を実施 ※詳細は市ホームページをご覧ください 	市内在住・在勤・在学の 10人以上のグループ	依頼のあった場所(市内)
献血 (3回まで対象)	市内各地で愛の献血運動を実施	16歳～69歳までの 健康な人	広報まつど・市ホームページなどでお知らせ ※松戸駅西口の松戸献血ルームPureでは随時受付中
甲状腺超音波検査	福島第一原発事故による放射性ヨウ素の初期被ばくに対する検査を実施。検査費用一部を助成	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)	※問い合わせ:健康推進課(☎366-7486)
骨髄移植ドナー 支援事業助成金	ドナー提供者、ドナーの入院などのためにドナー休暇を与えた事業所に対する助成金	市内在住の人	健康推進課 ☎366-7487
歯科予防事業 (フッ化物洗口)	4歳から5歳児に対し、フッ化物洗口を実施	市内の幼稚園・保育園・こども園	各保健福祉センター

夜間・休日急に具合が悪くなったら...

迷った時の電話相談窓口

緊急・重症の場合は迷わず「119」へ

夜間に医療機関を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、光電話からは
☎043-242-9939

案内時間 19時～翌朝6時

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、光電話からは
☎03-6735-8305

平日・土曜 18時～23時

日曜・祝日 9時～23時

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時～23時

場所 総合医療センター内(千駄堀993の1)

電話番号 ☎712-2513

対象 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

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などの
応急的な処置

診察時間 土・日曜、祝・休日20時～23時

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

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・休日9時～17時

待機病院 毎日17時～翌朝9時

確認方法

●テレホンサービス
☎366-0010

●今週の夜間・休日
当番医のホームページ



今週の夜間・休日担当医



新型コロナウイルスに関する各種問い合わせ

松戸市ワクチン接種コールセンター

新型コロナウイルスのワクチン接種に関する各種問い合わせに対応。

☎0120-684-389(フリーダイヤル)または☎050-5526-1081(有料)

案内時間 8時30分～17時(土・日曜、祝・休日も実施)

松戸市新型コロナウイルス感染症相談専用ダイヤル

発熱など症状を感じ、相談・受診できる医療機関がない場合の問い合わせ。

☎0120-415-111

案内時間 8時30分～17時(音声ガイダンスで1番を選択)

◆ワクチン接種予約枠の追加を知るには

国からのワクチン供給量に応じて、随時予約枠を追加しています。予約枠を追加する際は、以下の媒体などでお知らせします。



市ホームページ



安全安心メール



Yahoo!防災速報

※安全安心メール・Yahoo!防災速報は、登録すると予約枠追加情報などが自動で配信されます。

食糧などの備蓄をおすすめします

感染して自宅療養になると外出ができません。県の支援もありますが、これまでの備蓄品に加え、体調が悪い時でも食べやすい食料や日用品を備えておきましょう。

千葉県新型コロナワクチン副反応等専門相談窓口

副反応等に係る相談に対応するために、専門的な知識を有する医師のバックアップを受けて、看護師などが24時間体制で相談に応じる千葉県の相談窓口。

☎03-6412-9326(有料)

案内時間 24時間(土・日曜、祝・休日も実施)

千葉県発熱外来コールセンター

発熱など症状を感じ、相談・受診できる医療機関がない場合の問い合わせ。

☎0570-200-139(有料)

案内時間 24時間(土・日曜、祝・休日も実施)

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

新型コロナウイルスのワクチン接種全般に関するお問い合わせ先として、厚生労働省のコールセンター。

☎0120-761770(フリーダイヤル)

案内時間 9時～21時(土・日曜、祝・休日も実施)

新型コロナワクチン以外の新型コロナウイルス感染症に関する厚生労働省の電話相談窓口

☎0120-565653(フリーダイヤル)

案内時間 9時～21時(土・日曜、祝・休日も実施)