



健康づくり できることからはじめよう!

～赤ちゃんから高齢者まで健康に関する情報を多数掲載～

健康な体を維持するためには、バランスの取れた食事や適度な運動が必要です。日ごろから悩みやストレスを抱えず、体調の変化にも気をつけましょう。また、病気を未然に防ぐためには健康診断を受診することも大切です。

今回の特集号では、まつど健康マイレージや健康診断、予防接種など市民の皆さんの健康づくりに役立つ市の取り組みを紹介します。ぜひご活用ください。

問 健康推進課 ☎366-7486

目次

P.2-3

●健康づくりのポイント



P.4-5

●まつど健康マイレージ



P.6

●健康診査・がん検診

●予防接種

P.7

●保護者と子どもの健康

●高齢者の健康

P.8

●健康相談など

●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

POINT ① 夏を元気に過ごすために

ストップ 熱中症!

暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する(室温は28℃を超えないように)
- 換気扇や扇風機を活用し、窓を開けるなど風通しを良くする
- 日差しの強い時間帯の外出を避け、日傘や帽子を活用する
- 通気性のよい涼しい服装にする



エアコンの早期点検!

日頃から健康管理をしましょう

- 体温測定、健康チェックをする
- 体調が悪いと感じた時は無理しない
- 十分な睡眠とバランスのよい食事をする

夏の睡眠不足は、熱中症のリスクを高くする可能性があります!

飲み物を持ち歩きましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給をする(1日あたり1.2リットルが目安)
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



適宜マスクをはずしましょう

- マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす

熱中症警戒アラートの通知をメールやLINEで受け取れます

環境省熱中症
予防情報サイト



POINT ② 運動を習慣に

コロナ予防&ロコモ予防

新型コロナウイルス感染症による生活の変化で、運動不足の人が増えています。運動不足が続くと、筋肉量の低下などにより、歩く・立つなどの移動機能が低下した状態である、ロコモティブシンドロームになりやすくなります。適度に体を動かすことは、生活習慣病予防だけでなく、自己免疫力を高め感染症予防にもつながります。適度な運動を習慣化し、コロナにも、ロコモにも負けない体を作りましょう。

おすすめの運動

ラジオ体操

ラジオ体操はたった3分で、体全体の筋肉や関節を、バランスよく動かすように構成されています。

“何かの待ち時間”、“予定の合間”など、ちょっとした時間を有効活用して、ライフスタイルに合わせて上手に取り入れてみましょう。

ウォーキング

習慣的なウォーキングには良い効果がたくさんあります。

例えば…

- 高血圧の改善 ● 心肺機能の強化 ● 骨の強化(骨粗しょう症予防)
- 肥満の解消 ● 腰痛の改善 ● リラックス効果やストレス発散 など

市ホームページには、市内の見どころや地元ならではの情報が盛り沢山の楽しいウォーキングマップを掲載しています。ぜひご活用ください!



市ホームページ

スクワット

- ① 足を肩幅より広めに開く
 - ② 3秒かけてゆっくり膝を曲げる
 - ③ 3秒かけてゆっくり立ち上がる
- 5~6回を1セットとして、1日3セット行います。



POINT ③ バランスのとれた食事を

色とりどりの野菜から元気をもらおう!



野菜に含まれる栄養素のビタミン、ミネラル、食物繊維は、健康維持に役立つとされ、十分に摂取できるよう、野菜を1日に350g以上(350ml缶飲料と同じ重さ)食べることが推奨されています。

メニューに迷ったらコレ!

クックパッド
松戸市公式キッチンには、
野菜をおいしく食べる
おススメレシピが
満載♪



まつどのキッチン

POINT ④ こころも健康に

あなたのこころ、元気ですか?

「こころの体温計」でチェック

悩みやストレスは誰にでもあります。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、こころの健康状態をパソコンや携帯電話から簡単にチェックできるシステムです。

まずはこころの状態を知り、悩みを「話し」、ストレスを「放し」ましょう。



こころの体温計



本人モード結果画面(例)

しっかり眠れていますか?

長期にわたる睡眠不足や睡眠リズムの乱れを放置すると、健康を大きく害します。

- なかなか寝付けない
 - 途中でよく目が覚めてしまう
 - ぐっすり眠れていない気がする
 - 睡眠時、呼吸が止まっていると言われた
- などの睡眠の問題は、心身の健康に悪影響を与えます。

「こころの体温計」システムには、「睡眠障害チェック」のメニューもあります。これを機に、日々の睡眠を見直してみませんか?

POINT 5 自身の健康状態をチェック

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。

特にがんは、初期にはほとんど症状がありません。そのため、症状のない健康なうちから定期的に健診(検診)を受けることが大切です。特定健診や人間ドックなどでは、生活習慣病をはじめ、脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気の兆候も発見できます。

※健診(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。

糖尿病、慢性腎臓病(CKD)になる人が増えています

市内の皆さんの特定健康診査の結果を見ると、血糖値やHbA1c(※1)が高い「糖尿病」「糖尿病予備群」の人が増えています。腎臓の機能が低下して人工透析が必要になった人のうち、生活習慣が原因であった人は約7割、そのうち9割以上の人は「糖尿病」が原因です。

市では、腎臓の機能が低下(eGFR(※2)が50未満)した人には、連携薬局や病院でお薬手帳にCKDシール(※3)を貼っています。薬の種類の変更や量の調整など、必要な対応を受けることができます。

※1 過去1~2ヶ月間の血糖の状態を反映する指標です。6.5以上の人は医療機関を受診しましょう。

※2 腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力を示し、数字が小さいほど腎臓の機能が低下しています。60未満の人は医療機関を受診しましょう。

※3 CKDとは慢性腎臓病のことで、蛋白尿や腎臓機能の低下が続いている状態をいいます。20歳以上の国民の8人に1人がCKDといわれています。



健(検)診
ホームページ

CKDシール



eGFR 30未満



eGFR 30以上50未満

POINT 6 今こそ、禁煙

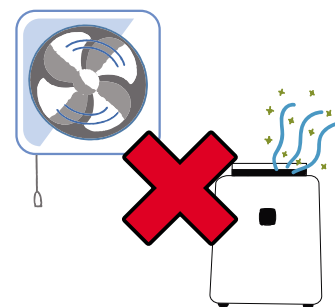
受動喫煙を防ぐため周囲の人への配慮を

換気扇では受動喫煙は防げません!

受動喫煙が原因で年間1万5千人が亡くなっています。

有害物質は壁やカーテン、家具につきます。**換気扇**や、**空気清浄機**では**取り除けません。**

加熱式たばこであっても同じです。煙や臭いが少ない加熱式タバコも、**吐き出された蒸気**に**有害物質が含まれる**ため周りの人にも害を与えます。



COPDという言葉知っていますか?

長期間タバコを吸うことで肺の細胞が壊れ、酸素を取り込めなくなる病気です。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の患者の9割が喫煙者であり、高齢の喫煙者の約50%にCOPDの症状が確認されています。

症状 長期間続く咳や痰、動作時の息切れ

重症化すると常時酸素ボンベが必要になることや寝たきりの状態になることも。

※初期は自覚症状に乏しいことや、風邪や年齢のせいだと勘違いしやすいことで受診に至っていない可能性が示唆されています。

周囲の人を受動喫煙から守るには禁煙がイチバン!

サポートを活用すると禁煙成功率はアップすると言われています!

禁煙治療や禁煙支援薬局の紹介など、禁煙に関する詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

声に出して読んでみよう

いつまでも健康に過ごすために まっどフレイル予防キャッチフレーズ

※声に出して読むとお口の体操になります

ま

まずは確認
健康診査

つ

つきかさね
食事・運動・
お口のチェック

ど

どこよりも
フレイル予防で
健康に

フ

ふだんから

三食・体操・良い睡眠



レ

練習で口腔体操
くちスッキリ

お口の体操や唾液腺の
マッサージでしっかり
食べられる、お口の
機能を保ちましょう。



イ

いつでも声掛け
社会のつながり

外気浴はからだの栄養、
挨拶・会話はこころの栄養。
電話や手紙、メールや
FAXを活用しましょう。



ル

ルックス(体型)は
体重計で確認を

痩せすぎず、太りすぎずが
大切です。「フレイル予防
事業」では、体重や体力を
確認できます。



「フレイル」とは加齢により心身の機能が低下した状態のことです。自立した生活を長く続けるためにはフレイルを予防することが重要です。

フレイル予防の取り組みとして、保健師・管理栄養士・歯科衛生士・リハビリ専門職が「元気応援くらぶ」などに出向いてフレイル状態のチェックやアドバイスをを行います。5人以上のグループであれば申し込みます。

人生100年時代と言われるようになりました。健康寿命を延ばしていつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らしていけるようサポートしていきます。

健康推進課地域保健班 ☎712-2403

第7期

まつど健康マイレージ

健康診断を受けたり、健康づくりに関するイベントなどに参加して
1050マイルを貯めて健康と特典をゲットしよう！



健康松戸21
マスコットキャラクター
「けあら」

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



対象期間: 令和4年1月1日～12月31日
応募締切: 令和5年1月6日〔必着〕
対象者: 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方

「健康状態を把握」して「自分マイル」で活用しよう！

自分の健康状態をきちんと把握できていますか？
健康づくりは、今の健康状態を把握することから始まります。

健康診断やがん検診などを受診し、その結果を踏まえた健康づくりの目標に取り組んで自分マイルを貯めましょう！

応募用紙配布場所 各市民センター他

応募用紙の
ダウンロードはこちらから



まつど健康マイレージ
ホームページ



Aマイル (15マイル) 自己申告で貯める 健(検)診などの項目

松戸市外の医療機関で受診したのも対象です

- | | | |
|--|--------------|----------------------------|
| 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子宮頸がん検診 | ⑯特定保健指導
※初回時と終了時の2回分が対象 |
| ②脳ドック | ⑩乳がん検診 | ⑰禁煙外来 ※初回時と終了時の2回分が対象 |
| ③妊婦健診 | ⑪骨粗しょう症検診 | ⑱歯科健診 ※3回分が対象 |
| ④妊婦歯科健診 | ⑫肝炎ウイルス検診 | ⑲献血 ※3回分が対象 |
| ⑤産婦健診 ※2回分が対象 | ⑬口腔がん検診 | ⑳新型コロナワクチン接種 |
| ⑥肺がん検診 | ⑭インフルエンザ予防接種 | ㉑前立腺がん検診 NEW |
| ⑦大腸がん検診 | ⑮肺炎球菌予防接種 | |
| ⑧胃がん検診 | | |

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マイル (5マイル) スタンプやマイル券をもらって貯める 松戸市や健康松戸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・講座などは「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(慢性閉塞性肺疾患)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～
- 人生100年時代に向けたフレイル予防



市ホームページ
パートナー講座

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委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
- 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などで探してね。

Cマイル (1マイル) 健康松戸21応援団のイベント

- 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
- 健康ちば協力店(一部)の利用
- その他、健康松戸21応援団が実施するイベント・教室などへの参加

応募方法

●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、一部支所(馬橋・矢切・東松戸)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・柿ノ木台体育館
- 市が実施する集団健(検)診会場など
- 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)

●郵送で応募

送付先

〒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

●Eメールで応募

アドレス

✉ mcmileage@city.matsudo.chiba.jp

応募用紙の表裏の画像または応募専用エクセルシートをメールに添付して、上記アドレス宛に送付。

まつど健康マイレージ 応募用紙

第7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
まつど健康マイレージ事務局
(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 4 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
氏名	松戸 太郎	年齢	18 才
電話番号	090 (1111) ●●●●	生年月日	大 聖 ●●●● 年 4 月 1 日
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まつど健康マイレ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まつど健康マイレージに参加して、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

受付番号	備考

ち〜レビューカードの交付を希望します

ご協力ありがとうございました。

*記入いただきました個人情報につきましては、まつど健康マイレ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) *自分で記入してください ※医療機関からの証明書は不要です

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	まつど健康マイレージは 健(検)診等を受ける きっかけになりましたか?
4/1	①	松戸市立総合	○	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
 - 産婦健診
 - 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
 - 肝炎ウイルス検診
 - 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
 - 新型コロナウイルスワクチン接種
 - 前立腺がん検診

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、日付を書きましょう。

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、日付を書きましょう。

1マイル	1マイル	1マイル	4	5	6	7	8	9	10
9/1	9/15								
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

日付がないと無効になります! ご注意ください

自分マイル (1マイル) *自分にあつた健康づくりの目標を決め、実施したら日付を書きま... *異なる目標設定により1日1マイルずつ、最大1日3マイル貯めることが... *第7期中に自分マイルのみを貯めた場合は、抽選の対象にはなりません。

目標1	お酒を我慢し休肝日を作る									
4/1	5/10	5/15	6/10	10	11	12	13	14	15	16
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
目標2	例) パンフスのとれた食事をする									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
目標3	例) 1日6時間以上睡眠をとる									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



特典内容 応募締切後に抽選を行い、令和5年2~3月頃に当選者へ通知・発送する予定です。

これまでの一例 ※内容は毎回変わります。

<p>電動アシスト自転車</p>	<p>クオカード</p>	<p>体組成計</p>	<p>電動歯ブラシ</p>
------------------	--------------	-------------	---------------

これまでの参加者からの声

「可能な目標を掲げ、少しずつ目標を高くすることで達成感があり、意欲が増しました。」
70代男性

「自分と家族のために元気で長生きしたいと強く思うようになりました。」
60代女性

マイル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つた場合や、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
- 「自分マイル」だけの応募は抽選対象外となります
A~Cの各マイルを組み合わせで応募してください
- 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!

STEP1 三師会賞 (1,000マイル) → STEP2 けあら賞 (2,000マイル) → STEP3 応援団長賞 (3,000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人は市から表彰されます。継続して健康づくりに取り組みましょう!

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

年に1度の受診を習慣づけ、
コロナでも受け控えずに
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5年3月31日時点の年齢)	受診方法	費用	
健康検査				
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	集団 国保年金課へ要申し込み		
③ 後期高齢者 健康診査	千葉県後期高齢者医療被保険者 (松戸市から保険証が発行されている人)	個別 委託医療機関で随時		
④ 生活保護 健康診査	生活保護受給中の40歳以上			
⑤ 肝炎ウイルス 検診	40歳以上で未受診の人			
⑥ 女性の 健康診査	松戸市国民健康保険に加入して いない35歳～39歳の女性			900円
がん検診				
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 集団 受診券(黄色)に同封の お知らせに記載	400円 100円	
⑧ 大腸がん検診	40歳以上	個別 委託医療機関で随時 集団 受診券(黄色)に同封の お知らせに記載	600円 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 集団 健康推進課へ要申込(申込開始 日は検診日によって異なります)	700円 400円	
⑩ 乳がん検診	エコー 検査	30・32・34～39歳 41・43・45・47・49歳の女性 ※31・33歳の女性で、昨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 集団 健康推進課へ要申込(申込開始 日は検診日によって異なります)	900円 400円
	マンモ グラフィ 検査 (2方向)	40・42・44・46・48歳の女性	個別 委託医療機関で随時 集団 健康推進課へ要申込(申込開始 日は検診日によって異なります)	1,500円 700円
	マンモ グラフィ 検査 (1方向)	50歳以上の偶数年齢の女性 ※50歳以上の奇数年齢の女性で、昨年度 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 集団 健康推進課へ要申込(申込開始 日は検診日によって異なります)	900円 400円
⑪ 胃がん検診	内視鏡 検査	50歳以上の偶数年齢の人 ※50歳以上の奇数年齢で、昨年度胃がん 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 10月末までに、 健康推進課へ要申し込み	500円
⑫ NEW 前立腺がん検診	50歳以上の偶数年齢の男性	個別 7/1(金)から委託医療機関で随時	600円	
		集団 要申し込み。7/3(日)から集団特定健康診査 と同時に実施(松戸市国民健康保険に加入 の方のみ。前立腺がん検診だけの受診はで きません)	400円	
その他				
⑬ 骨粗しょう症 検診	35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性 ※年齢が36・41・46・51・56・61・66・71歳の女性 で昨年度に未受診の人は今年度受診することができ ます。	集団 健康推進課へ要申し込み(定員あり) 検診実施時期は10月～2月	500円	
⑭ 成人歯科 健康診査	20歳以上	委託医療機関で随時 75歳以上の方は口腔機能診査(飲み込 み、滑舌の検査)が受けられます ※受診券不要。要本人確認書類持参。	無料	
⑮ 歯科口腔 健康診査	1946(S21)/4/2～1947(S22)/4/1 生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者	実施期間 12/28(水)まで ※対象者には5月に受診票を送付しています。	無料	

問い合わせ

- ①～③、⑮ 国保年金課(国民健康保険
コールセンター) ☎712-0141
- ④～⑬ 健康推進課健診班 ☎366-7487
- ⑭ 健康推進課地域保健班 ☎366-7481

注意事項

- ①～⑬は、受診券(黄色)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上記へお問い合わせ
ください。
- ⑦は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。
- ⑩⑪の特例対象者は、特例受診券も必要
です。
※特例受診券は事前に申請が必要です。
- 受診期間は、令和5年3月31日までです。
- 委託医療機関は、受診券(黄色)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。
- 令和5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

- ②③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)。



「健(検)診」
ホームページ

各集団健(検)診は定員に達し
次第受け付けを締め切ります。
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いわ
せください。



上記の「健康診査や検診」などを受診すると、
「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、4ページ

予防接種

会場 委託医療機関

問 健康推進課 予防衛生班 ☎366-7483

接種名	対象 ※全て市内在住者であること	自己負担額	期間	市ホームページ
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 れの男性で風疹抗体価の低い人(指定の クーポン券が必要)	無料	令和5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33年4月1日以前生まれの人	2,500円	通年	
高齢者インフルエンザ 予防接種(※)	満65歳以上	1,000円	市内医療機関 令和4年10月～令和5年1月31日 市外医療機関 令和4年10月～令和4年12月31日	9月頃公開

※生活保護世帯は無料



詳細は
市ホームページを
ご覧ください

始めよう、健康生活

全世代を通じて健康づくりは欠かせないものです。日頃から健診(検診)を受診したり、体を動かしたりして健やかな毎日を送りましょう。



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・対象	案内・申し込み方法など
15 マイル 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
15 マイル 妊婦歯科健康診査	妊娠中1回実施	
15 マイル 産婦健康診査	産後2週間健診・産後1カ月健診	母子健康手帳交付時に受診票を配布
5 マイル 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	3~4か月児健康診査、乳児股関節健診、6~7か月児健康診査、9~10か月児健康診査	生後2か月頃に通知
	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・電話など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案内のリーフレットを配布要申し込み
離乳食教室	離乳食を始める第1子の保護者に、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か月児健康診査時に、案内のリーフレットを配布 申し込み・お問い合わせは、中央保健福祉センター(☎366-7489)へ



高齢者の健康

参加することで健康を維持する **問** 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)

事業名	内容	対象
5 マイル まつ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) 65歳以上
5 マイル 介護予防教室	各地域で体操教室を実施	
5 マイル 認知症予防教室	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、あん摩などの施術費の一部(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	市内在住で住民登録がある65歳以上または 障害者手帳、療育手帳などの交付がある18歳以上	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
1 マイル 元気応援くらぶ	市内70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	地域包括ケア推進課 地域支援担当室 ☎702-3652
1 マイル はつらつクラブ(シニアクラブ)	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など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



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、松戸市医師会・松戸歯科医師会・松戸市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、市民団体など、多種多様な企業や団体が入団しています(5月末現在224団体)。

応援団募集中!

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?
問 健康推進課☎366-7486



応援団
ホームページ

毎年秋に健康フェスティバルを開催

今年は11月6日(日)に小金原体育館で実施予定です。
詳細が決まり次第、広報まつど・市ホームページで公開します。
令和3年度は、オンラインで応援団による体操などの動画
配信を実施しました! 詳細は市ホームページをご覧ください。



令和3年度の
詳細はこちら

健康相談・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。詳細はお問い合わせください。

事業名	内容	対象	実施場所・問い合わせ先
健康相談	こころと身体の健康相談	市内在住の人 (地域の団体など)	中央保健福祉センター3階 健康推進課 ☎366-7481 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・ 禁煙相談・歯と口腔についての相談		中央保健福祉センター3階 健康推進課 ☎366-7481
5 マイル 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・管理栄養士・歯科衛生士が、講話・実技・実習を行います		
15 マイル 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(☎703-1006) では随時受付中。
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	中央保健福祉センター3階 健康推進課 ☎366-7487
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	H4/4/2～H23/4/1 生まれの人(他要件あり)	中央保健福祉センター3階 健康推進課 ☎366-7486

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

夜間に急に具合が悪くなったときの応急的な診察

松戸市夜間小児急病センター

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。

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

松戸市休日土曜日夜間歯科診療所

診察時間 土・日曜、祝日・年末年始・お盆
20時～23時(電話受付22時45分まで)

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。

市内の医療機関が当番制で診療を行います

休日の当番医・待機病院

診察時間

当番医 日曜、祝日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)



食糧などの備蓄をしましょう

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

副反応などの相談に、専門的な知識を有する医師の支援の元、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たときに相談・受診できる医療機関がない場合の問い合わせ先

☎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問い合わせ先

☎0120-761770

案内時間 9時～21時(土・日曜、祝・休日も実施)

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

新型コロナワクチン以外に関する問い合わせ先

☎0120-565653

案内時間 9時～21時(土・日曜、祝・休日も実施)