

No.1857

広報

2026(令和8)年

7.25

まつど

Matsudo City Information

健康づくり特集号 ～けんしん編～

発行：松戸市 編集：健康推進課

〒271-0072 松戸市竹ケ花74-3

☎047-366-7485 FAX 047-363-9766

URL <https://www.city.matsudo.chiba.jp/>



年に1回の健診・検診で 10年後の自分が変わる

～自覚症状がなくても生活習慣病は静かに進行します～

松戸市の

令和8年度目標:45.0%

特定健康診査受診率
～令和6年度法定報告より～

36.7%

千葉県 国保平均：39.1%



特定健診

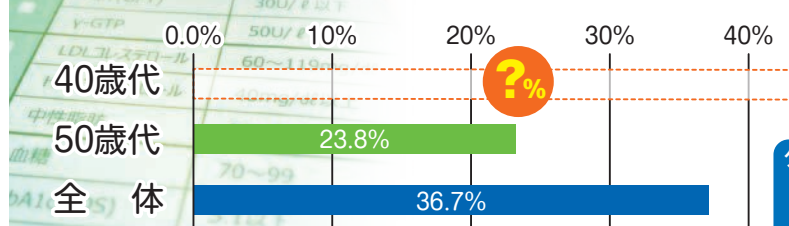
メタボリックシンドロームに着目し
生活習慣病予防を目的とした健診です

松戸市国保年代別特定健診受診率(令和6年度)

クイズ1

受診率は、40歳代・50歳代が低くなっています。
40歳代の受診率は、①～③のどれでしょうか？

①18.9% ②24.9% ③30.9%



クイズの答えと
健診情報は
2ページ

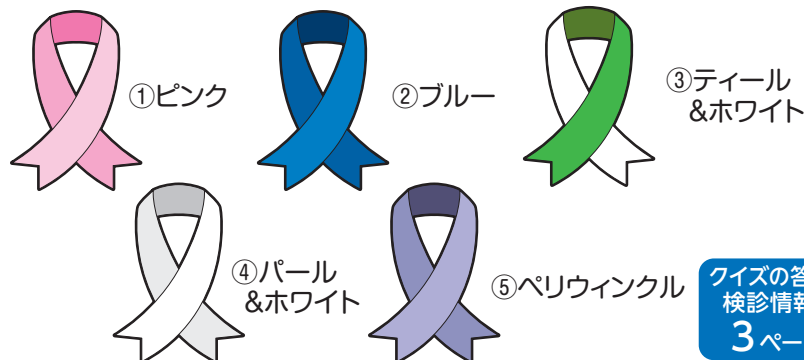
がん検診

早期発見・早期治療で
命を守ります

クイズ2

「がん」の種類はさまざまですが、皆さんはどのくらい知っていますか。

これらのキャンペーンリボンは、それぞれ、異なる部位のがんの知識普及・啓発のために使用されています。どの色がどの「がん」か、わかりますか？



クイズの答えと
検診情報は
3ページ

予約は
簡単



市ホームページ
「委託医療機関」



松戸市web
けんしん予約システム

詳しくは
4ページを
ご覧ください

松戸市 健診・検診

市の健診・検診情報は
市ホームページでご覧になれます



市ホームページ
「健康診査のお知らせ」

特定健診

特定健診は松戸市国民健康保険に加入している40歳～74歳の人を対象です。
千葉県後期高齢者医療制度に加入している人は後期高齢者健康診査を受診できます。
社会保険加入中の人は勤務先や健康保険組合にお問い合わせください。

体からのSOSを見逃しているかも!?

～今年も来年も、毎年受けよう特定健診～

去年と比べて生活習慣が変わったところはありませんか? 甘い食べ物や飲み物を摂る機会が増えたり、暑さで外出が減って運動不足を感じていませんか?

毎日の小さな変化が、少しずつ体に影響することがあります。また、病気の原因は生活習慣だけでなく、年齢やストレスなどさまざまです。今の体の状態を知るために必ず健診を受けることが大切です。

実はこんなに受けやすい特定健診 **6**つのポイント



無料で
受けることが
できます

松戸市国民健康保険加入者は無料で受けられます。



受診にかかる
時間は
約1時間

買い物などのついでに受診できます。



通院中の人
も受けられます

治療中でも年に1回、体の状態を確認しましょう。



市内**140カ所**
の**医療機関**で
受けられます

お住まいの近くや通いやすい医療機関を選べます。
※市民センターなどでの集団健診も実施中です。



専門的な
アドバイス
が受けられます

生活習慣病のリスクがある人は、管理栄養士や保健師から食事や運動などのアドバイスを受けられます。



約5～7種類
の病気のリスク
チェックができます

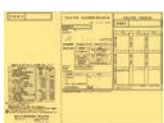
糖尿病、高血圧、高脂質、メタボリックシンドローム、心臓の病気、肝臓の病気、腎臓の病気など多くの病気のリスクを一度の健診で確認することができます。

特定健診の **4**つのステップ

ステップ1

受診券が届きます

対象者には毎年4月に郵送で特定健康診査等受診券が届きます。
※お手元がない人は国民健康保険専用コールセンターへお問い合わせください。
☎047-712-0141



特定健康診査等受診券と封筒

ステップ2

予約を取ります

特定健診の委託医療機関に直接問い合わせ、健診の予約を取ります。



市ホームページ「委託医療機関」



ステップ3

受診します



身体計測



血液検査



尿検査



心電図検査

ステップ4

結果を受け取ります

健診結果を今後の生活習慣の改善に生かしましょう。



クイズ1
の答え

①18.9% 40歳代では、対象者のうち約5人に1人の受診率になります。毎年、必ず受診するようお願いします。

がん検診

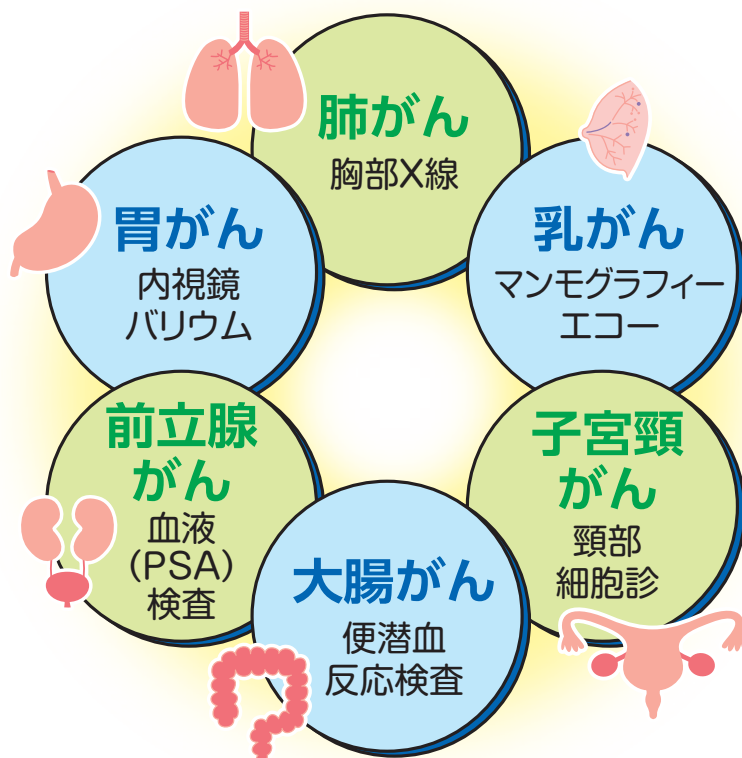
今は無症状 だからこそがん検診！

国民の2人に1人が「がん」になり、4人に1人が「がん」で亡くなっています。しかし一部の「がん」は、自覚症状が出る前の状態で発見できれば80～90%以上が治ります。

定期的に「がん検診」を受け、早期発見・早期治療をめざしましょう。

松戸市の受診券で受けられるがん検診

※性別・年齢により受診券で受けられる検診・検査方法が異なります。



松戸市のがん検診は、松戸市に住民票があれば、健康保険の種類を問わず対象です。

(性別や年齢、体の状態などで案内が変わります。詳しくは市ホームページで)



市ホームページ
「健診(検診)の受診可能な年齢」

症状があるから検診、
じゃないの？

「いつもと違う」不調は放置せず保険診療を受診してください

「検診」は自覚症状がない段階で病気を見つけるためのものです。「診療」は、今ある症状や困りごとを、がんだけでなく、さまざまな原因を疑い、より詳しく調べます。

すでに症状がある人は、定期検診を待たず、すぐに「診療」を受けてください。

これ以外の検診は
ないの？

がんや、他の疾患を見つけるための検査はさまざまです
自分に合った検診を受けましょう！

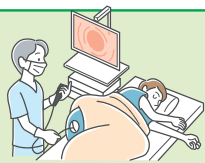
人間ドックや自費診療では、市の受診券では受けられない検査も選べます。
体質や遺伝などを踏まえた検診の
受け方を、医療機関で相談してみましょう。

検診の相談をきっかけにしてちょっとの不調でも
話しに行きやすい「かかりつけ医」を見つけて
おくことも大切です



一度は大腸内視鏡検査を！

大腸がんは、男女ともに死亡率が高く、特に女性では1位となっています。
早期はほとんど無症状のため検診が重要です。
毎年の検便検査を基本としつつ、がんのリスクが高い50歳代では一度、内視鏡(カメラ)検査で詳しく診てもらうこともおすすめです。



専門医との対談も交えた動画を
公開していますので、ぜひ受診の
参考にしてみてください



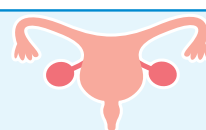
YouTube
「まっちゃんねる」
早期発見で守る健康
大腸がん検診

その他の松戸市検診

松戸市の受診券では、がん検診のほかに「肝炎ウイルス検診(B型・C型)」
と「骨粗しょう症検診」も受けることができます。
どちらも、症状や困りごとがないうちに備える点は、がん検診と同じです。

対象の人はぜひ受診してください！

子宮や卵巣をよく診るには



女性に特有の疾患には、一般的な健康診断では
見つけづらいものもあります。
市でも女性対象の検診を用意していますが、年齢や健康状態に合わせた
対策も大切です。

例えば、子宮の奥(体部)や卵巣を観察する経膈エコー検査では、生理に
関する悩みの原因や、将来的にがんのリスクにつながる疾患が見つかること
もあります。まだ受けたことがない人、しばらく受けていない人は受診を検
討してみてください。

自覚症状が分かりづらい(日常の不調に紛れてしまう)ものが多いため、
「いつもと違う」という違和感や困りごとを放置せず、気になる症状・変化が
あれば、婦人科へ相談しましょう。

少しの不調でも相談しやすくなるよう
市の検診をきっかけに
「婦人科のかかりつけ医」を見つけておきましょう

クイズ2
の答え

①ピンク/乳がん ②ブルー/大腸がん ③ティール&ホワイト/子宮頸がん ④パール&ホワイト/肺がん ⑤ペリウィンクル/胃がん
日本国内だけでなく世界でも、リボンをあしらった、がんの啓発キャンペーンが行われています。この5つ以外も、ぜひ調べてみてください。

けんしん簡単

Q

and

A

～今のあなたの
疑問はどれ?～

**Q 「けんしん」に興味が出てきた！
どうやって受けるの？**

A 受診券はお持ちですか？
お手元に無ければ**受診券を取り寄せましょう！**
受け方は同封する
「けんしんガイド」で
ご覧いただけます。

二次元コードからネット申し込み
または健康推進課健診担当室に電話

松戸市の
けんしんガイド松戸市Webけんしん
予約システム

**Q 人間ドックを受けたい。
費用助成ってあるの？**

A 松戸市国民健康保険加入中40歳～74歳の人、千葉県
後期高齢者医療制度に加入中の人は健診の代わりに人
間ドックを受けると費用助成を受けられます。

松戸市国民健康保険加入者 :上限15,000円
千葉県後期高齢者医療制度加入者:上限10,000円

詳しい利用方法は
市ホームページを
ご覧ください。

市ホームページ
「人間ドック費用助成制度のお知らせ」

**Q 仕事が忙しいから症状が無ければ、
けんしんは必要ないよね？**

A 特定健診やがん検診は将来の
大きな病気を見つけるための大
切な時間です。
「時間ができたら」ではなく、今できる健康
管理を。自分自身と家族の安心のため、1
年に1回、1時間程度で終わるけんしんを
活用しましょう。



**Q 持病で定期的に通院しているから、
けんしんを受けなくてもいい？**

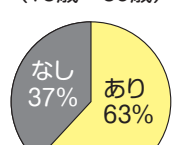
A 通院していても、特定健診に
ついては受診をお勧めします！
治療中の病気以外の健康状態
についても、確認しましょう。
がん検診については、対象のがんに関
する症状がない人を対象にした検査です。
気になる症状がある場合は、医療機関を
早急に受診しましょう。



**Q 身体のけんしんの大切さはわかった！
歯の健診も受けられる？**

A 18歳以上なら松戸市の歯科健
診を無料で受けられます！
18歳～39歳でも63%に歯肉出
血があります。歯肉出血は歯周病のサイン。
歯周病はさまざまな生活習慣病に関連して
いるといわれています。

歯肉出血の有無
(18歳～39歳)



(令和7年度成人歯科健康診査結果)

詳しくは市ホームページ
をご覧ください。

市ホームページ
「成人歯科健康診査」

**Q モチベーションを保つために…
やる気を出せる何か、ない？**

A まつど健康マイレージ

松戸市のけんしんは15マイルの対象です。
積極的に受診して健康とマイルを手に入れましょう！

- ①健康診断（特定健診、後期高齢者健診 等）
- ②特定保健指導（初回時と終了時の2回分が対象）
- ③各種がん検診（肺・大腸・胃・子宮頸・乳・前立腺）

応募対象期間
令和8年4月1日(水)～
令和9年3月31日(水)

参加対象者
18歳以上で市内
在住・在勤・在学

応募締切
令和9年
4月5日(月)【必着】

健康松戸21
マスコットキャラクター
「けあら」市ホームページ
「まつど健康マイレージ」

【お問い合わせ】
健康推進課
健診担当室

FAX 047-363-9766

TEL

がん検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診・健康診査（女性・生活保護）

047-366-7487（健診担当室）

特定健康診査・35歳～39歳の国保健康診査・後期高齢者健康診査

047-712-0141（国民健康保険
コールセンター）

市ホームページ
「健康診査のお知らせ」