



あなたは大丈夫?

正しく知って糖尿病予防

糖尿病、自分とは関係ないと思っていませんか?実は、初期症状がほとんどなく、気づかないうちに進行する厄介な病気です。発症を防ぐためには健康診査の受診や生活習慣の見直しが欠かせません。

今回の特集号では、糖尿病を予防するためのポイントや健康づくりのきっかけになる「まつど健康マイレージ」など、皆さんに役立つ情報をお届けします。

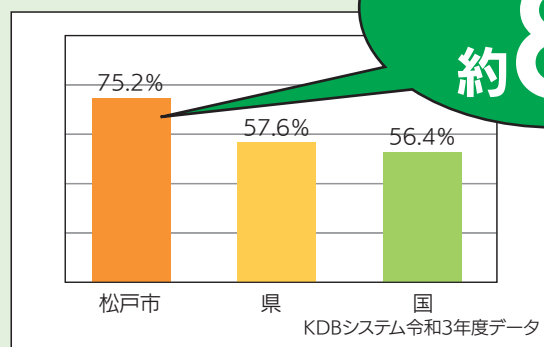
問 健康推進課 ☎047-366-7486

血糖値から
「生活習慣の見直しが必要」と判定された人の割合は
県内ワースト4位

松戸市国民健康保険加入の特定健診受診者の約8割が、「生活習慣の見直しが必要(HbA1c値が5.6%以上)」と判定され、松戸市は県内54市町村中、ワースト4位でした。*

※「令和4年度 特定健診・特定保健指導等実施結果状況表 千葉県国民健康保険団体連合会」より

HbA1cが5.6%以上の人
(松戸・県・国の比較)



松戸市は
約8割

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは
過去1~2カ月の血糖の状態が分かる値。
5.6%以上の方は生活習慣の見直しが必要です!!

糖尿病になりやすい人はどんな人?

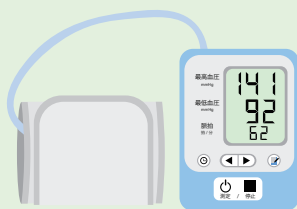
中高年

1歳年をとるごとに、男性・女性ともに発症リスクが2%上昇



高血圧

高血圧があると、男性で1.3倍、女性で1.8倍、発症リスクが上昇



飲酒をする

1日1合以上飲む人は飲まない人と比べて、男性で1.3倍、発症リスクが上昇



家族に糖尿病の人がいる

家族歴があると、男性で2.0倍、女性で2.7倍、発症リスクが上昇



喫煙をする

1日20本以上吸う人は吸わない人と比べて男性で1.4倍、女性で3.0倍発症リスクが上昇



肥満指数が高い

BMIが1kg/m²増えるごとに、男性・女性ともに発症リスクが17%上昇



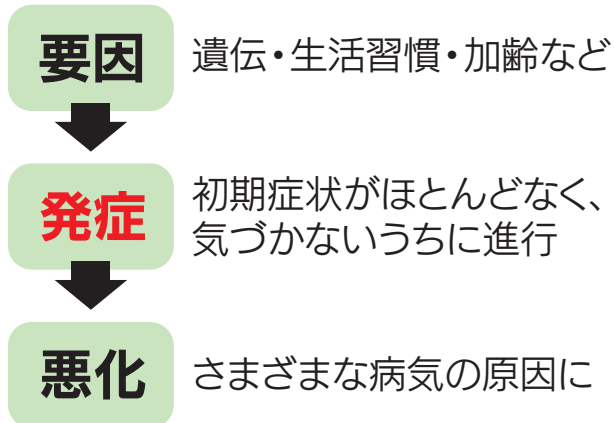
よく耳にする糖尿病、「自分とは関係ない病気」だと思いませんか？

STOP糖尿病大作戦!



「糖尿病」ってどんな病気!?

糖尿病は、**血液中のブドウ糖(血糖)**が多くなり、**血管を傷つける**病気です。**さまざまな病気**を引き起こす**原因**になります。



～糖尿病の3大合併症～

糖尿病
神経障害糖尿病
網膜症糖尿病性
腎症

心筋梗塞

脳梗塞
・脳出血

糖尿病簡単チェック

血糖が高いといわれたことがある、またはその他の項目がいくつかあてはまる人は要注意!

チェック項目

- 血糖が高いといわれたことがある
- 肥満気味である
- 高血圧といわれて、薬をのんでいる
- 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- 40歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- あまり運動をしない
- 車に乗る機会が多い
- 妊娠時に尿から糖が出たといわれた

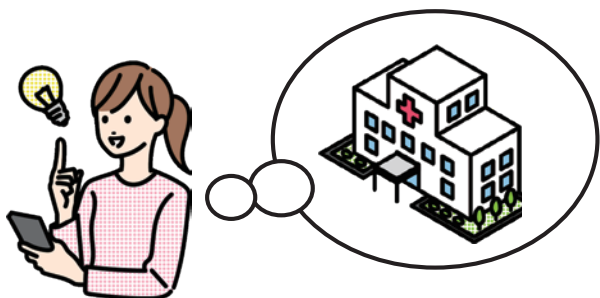
参考: 日本医師会ホームページ

URL: <https://www.med.or.jp/dl-med/tounyoubyou/diabetes1.pdf>

糖尿病予防のために

その1 まずは健診を受けましょう!

健康なうちから定期的に健診を受けることが大切です。しかし、**令和3年度の松戸市の特定健診受診者は34.6%***と**国の受診率の目標60%に達していません。**定期的に健診を受けて、HbA1cや血糖値の数値が高い場合には放置せず、病院を受診しましょう。



* 参考: 令和3年度実施分
特定健康診査・特定保健指導における法定報告結果集計情報

その2 生活習慣を見直しましょう!

運動不足・食生活・喫煙などさまざまな要因が重なり高血糖状態を引き起こします。**まずはできることから少しずつ始めてみましょう。**



その1 健康診査

年に1度の受診を習慣づけ、自身の健康状態をチェックしましょう。社会保険加入者は職場の健診を受けましょう。下記以外の健(検)診は市ホームページをご覧ください。



健康診査のお知らせ

健診の種類	対象者(令和6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	集団	国保年金課へ要申し込み	
③ 後期高齢者健康診査	松戸市から保険証が送られている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	900円
④ 生活保護健康診査	生活保護受給中の40歳以上			
⑤ 女性の健康診査	35歳～39歳の女性(松戸市国民健康保険加入者を除く)			

問 ①～③ 国保年金課(国民健康保険コールセンター) ☎047-712-0141、④⑤ 健康推進課健診班 ☎047-366-7487

注意事項

- ※①～⑤の「健診」を受診する際は、受診券(水色)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上記へお問い合わせください。
- ※受診期間は、令和6年3月31日までです。
- ※委託医療機関は、受診券(水色)に同封のお知らせに記載しています。
- ※⑤について以下のいずれかに該当する人は、費用はかかりません。
 - 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、利用案内を送付する対象者は特定保健指導が無料で利用できます。

その2 生活習慣を見直しましょう!



過食・糖のとりすぎ 食生活

食生活の乱れは糖尿病につながるおそれがあります。生活リズムをととのえ、バランスのよい食事をとりましょう。お酒も適量にすることが大切です。

血糖が高くなる食生活にご用心!

食事時間が不規則



早食い



お腹が一杯になるまで食事をする



だらだら食べている



お酒をよく飲む
休肝日がない

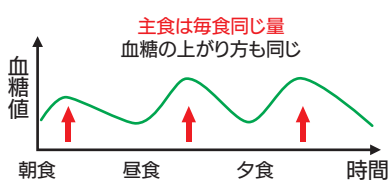


お菓子が
欠かせない



糖尿病予防のための食生活

生活リズムをととのえて
1日3食規則正しく食べよう



決まった時間に食事をする、血糖値の上がり方が安定します

食事は**主食**、**主菜**、**副菜**をそろえて
バランスよく食べよう



まず、野菜料理から
食べ始めよう



野菜を最初に食べると血糖値の上昇が緩やかになり、これを**ベジ・ファースト効果**といいます。毎食1～2皿の野菜料理を食べましょう(野菜の小鉢1皿は60～70g)

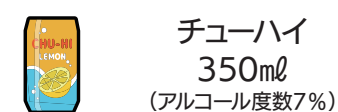
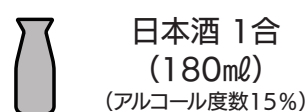
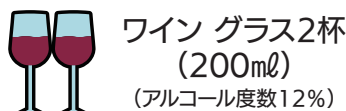


クックパッド まつどのキッチン

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レシピが満載♪

お酒と糖尿病 適量を超えたアルコール摂取は、血糖値を上昇させるため糖尿病発症リスクが上がります。

適量ってどのくらい(成人男性の場合)?



松戸市女性の多量飲酒が増加中!?

●松戸市で**多量飲酒する女性**の割合が**上昇**しています!
平成29年 8.9% → 令和4年 10.8%
(「令和4年度松戸市健康づくりに関する市民アンケート」より)

●男性よりアルコール分解が遅く体内に溜まりやすいため、女性の適量は、**男性の半分**が目安です



運動不足 ~コツコツ運動で糖尿病予防~



運動習慣の
すすめ

運動は肥満を防ぎ、高血糖を改善します。軽い運動を習慣づけることで、血糖値が上がりにくい身体になります。大切なのは「毎日コツコツ続けること」、長続きのポイントは「無理をしない、急にたくさんを始めたこと」です。日常生活の中ではできるだけ身体を動かす意識を持ちましょう。詳細は市ホームページをご覧ください。

コツコツ運動継続ポイント!

- 電車やバスの中では立つ
- エスカレーターではなく階段を使う
- 買い物は徒歩や自転車で行く
- 信号待ちの合間につま先立ち
- テレビコマーシャル中や動画視聴中にストレッチ

どんな運動をすればいいの?

●有酸素運動

週3回以上、中程度(ややきついくらい)の全身を使った有酸素運動を20分以上することが一般的に勧められています。

松戸市ウォーキングマップで歩こう!



ウォーキングなど



健康推進員が作成した市内15地区14種類のウォーキングマップです。地域の見どころが盛りだくさん♪各支所・市民センターで配布しています。

●筋力トレーニング(腹筋・スクワットなど)

連続しない日程で週2~3回程度が一般的に勧められています。

歯周病 ~歯周病と糖尿病~

歯肉から血が出たり、歯が浮いたように感じませんか。それは歯周病かもしれません。糖尿病の人は歯周病が悪化しやすくなります。歯周病の治療は、血糖値改善の助けになります。

歯周病を予防するために

その1 年に1度は歯科健診を受けましょう

健康な歯と歯肉を維持するためには、定期的に歯科健診を受けることが必要です。松戸市では20歳以上を対象に成人歯科健康診査を実施しています。詳細は市ホームページをご覧ください。



成人歯科健康診査

その2 お口のケアをマスターしましょう

歯みがきのポイント



歯ブラシの選び方と持ち方

歯周病予防には、ヘッドが小さく、軟らかめの毛がお勧めです。ペンのように持ちます。



歯のみがき方

歯と歯肉の境目に、歯ブラシをまっすぐ当てて、優しく小刻みに動かします。

歯と歯の間をみがく道具



デンタルフロスの使い方

歯と歯の間に糸を入れ、歯肉を傷つけないように歯の側面に添わせるように汚れをこすり落とします。



歯間ブラシの使い方

歯と歯の間の根本にブラシを入れて、前後に2~3回動かします。歯と歯の間の隙間よりも、少し小さめのサイズを選びましょう。

無料訪問歯科健康診査が始まりました

通院が困難な高齢者は、在宅で歯科健康診査が受けられます。

対象:市に住民登録があり、在宅で要介護認定3~5を受けている、通院が困難な千葉県後期高齢者医療制度被保険者(現在治療中の人または施設入所者を除く)

内容:口腔内診査、口腔機能診査、相談

期間:令和6年3月31日まで

申:電話で松戸市口腔ケアセンター

☎047-331-8380(平日9時~17時)へ



喫煙

交感神経を刺激することで**血糖値を上昇させ、血糖値を下げるホルモン(インスリン)の働きを妨げます**。そのため、たばこを吸う人は吸わない人と比べて**1.4倍**糖尿病にかかりやすくなります。

たばこと糖尿病

禁煙によるメリット

糖尿病の発症リスクが低下します。また、心血管疾患や早死のリスクが大きく低下します。

市では、あなたの「禁煙したい」をサポートします!

禁煙治療や禁煙支援薬局の紹介などを市ホームページに公開しています。



禁煙したい
あなたをサポート



睡眠不足やストレス

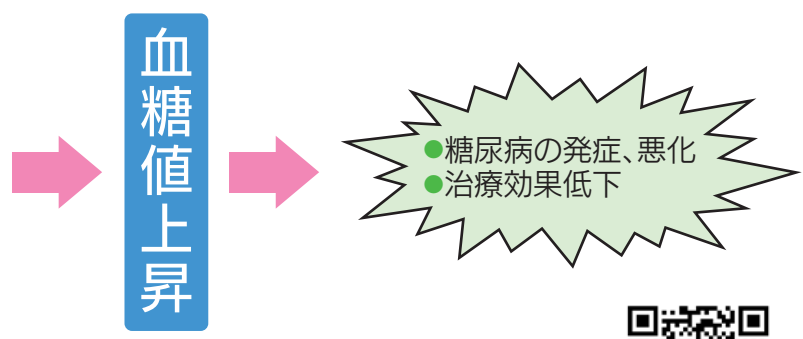
睡眠不足などで睡眠の質が低下したり、心身にストレスがかかると、**血糖値が上昇**し、**糖尿病の発症リスクが高まったり、糖尿病の治療効果が低下**します。

睡眠不足

- 血糖値を上げるホルモン(コルチゾール)の分泌が上昇
- インスリンの働きが低下

ストレス

- 血圧、心拍数、血糖値を上げるホルモン(アドレナリン)の分泌が上昇



睡眠の質を高めたりストレスとうまく付き合うコツの1つは、**規則正しく生活すること**です。

- 朝は決まった時間に起き、朝の光を浴びる
- 1日3食、バランスの良い食事を決まった時間にとる
- 日中は活動的に過ごし、運動習慣をつける



あなたの睡眠とこころの状態をチェックします

市では、「こころの体温計」で、こころの健康状態や睡眠状態をパソコンや携帯電話で簡単にチェックできるシステムを導入しています。**睡眠不足やストレスを放置**すると、**糖尿病をはじめとする生活習慣病にかかりやすくなります**。定期的なチェックでこころと身体の健康を保ちましょう。

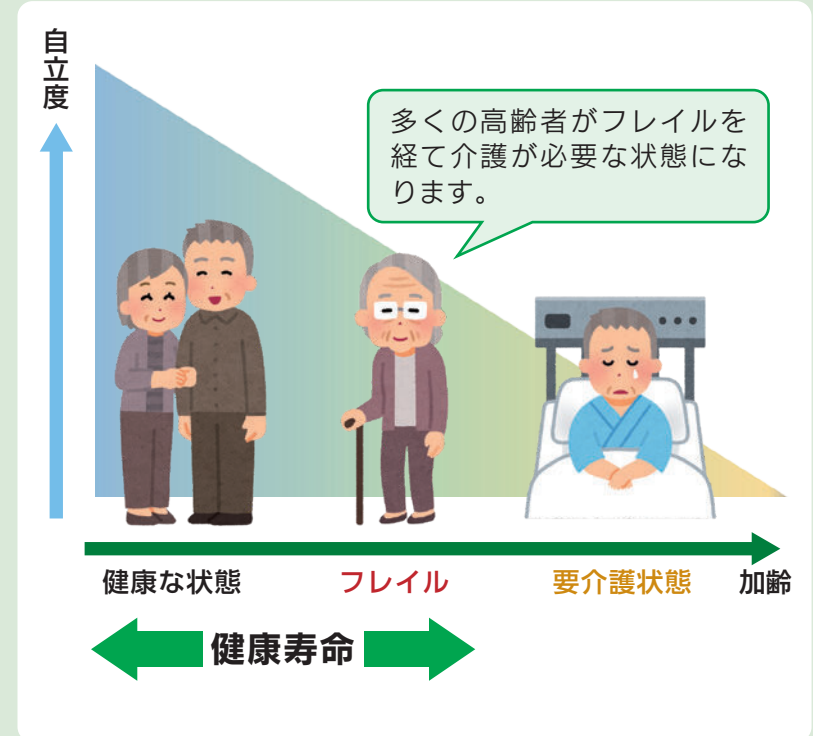
- 自分の睡眠状態をチェック:「**睡眠障害チェック**」
- こころの健康状態をチェック:「**こころの体温計**」
※「本人モード」と「家族モード」があります。



実は関係がある!?フレイルと高血糖

フレイルとは
高齢期に身体や心の機能が低下した状態で、**健康な状態と介護が必要な状態の間**を「フレイル」といいます。高血糖はフレイルや認知症などの発症リスクを高めます。

高齢者の体調管理はそれぞれの状態に合わせた目標設定が重要です。主治医とよく相談しましょう。



フレイル予防3つのポイント

「**運動**」「**よく噛んで、よく食べること(栄養)**」「**社会参加**」の3つをバランスよく実践することが、フレイル予防につながります。



保健師・看護師・管理栄養士・歯科衛生士・作業療法士が、地域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できます。
問 健康推進課地域保健班 ☎047-712-2403

こちらも注目 慢性腎臓病(CKD)になる人が増えています

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。

市では、松戸市薬剤師会の協力のもと、腎臓の機能が低下(eGFR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。

※eGFRとは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。45未満の人は医療機関を受診しましょう。

CKDシール

eGFR < 30ml/分/1.73m²
及び人工透析患者

30ml ≤ eGFR < 50ml/分/1.73m²

日常の健康づくりで

まつど健康マイレージ

第8期

を貯めて健康と特典をゲット!



健康松戸21
マスコットキャラクター
「けあら」

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、マイルを貯めよう!

健康づくりに取り組んで
マイルを貯める

50マイル到達

郵送・Eメール
または
応募ボックスへ



応募方法

- ① 市民センターなどで配布している応募用紙を手に入れよう
(市ホームページからダウンロードも可能)
- ② 各種健康づくりに取り組み、マイルを貯めよう
(マイルは種類によって自己申告やスタンプの他、紙を貼るものがあります)
- ③ 応募用紙に50マイル貯まったら応募しよう
(市民センターなどに設置してある応募箱へ投函またはメール、郵送で)

対象期間: 令和5年1月1日～12月31日
応募締切: 令和6年1月5日(必着)
対象者: 18歳以上の市内在住・在勤・在学
応募用紙配布場所: 各市民センター、各市民健康相談室



まつど健康マイレージ
ホームページ

応募用紙の
ダウンロードは
こちらから



A (15マイル) 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 新型コロナウイルスワクチン接種 |
| 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 |
| 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。

【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: 食事後歯磨きをする

B (5マイル) 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やイベントチラシや市ホームページなどでお知らせします。

対象となる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～
- 睡眠から整えるところとからだの健康
- 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～
- 人生100年時代に向けたフレイル予防

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 (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

①応募ボックスに投函

設置場所

- 中央・小金・常盤平の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
- キックボクシングアカデミーRoots(健康松戸21応援団)

②郵送で応募

送付先

〒271-0072 松戸市竹ケ花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

③E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8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

太枠内は必須項目
ですので、必ず記入
しましょう



応募方法など詳しくは
ホームページを見てね！



まつど健康マイレージ
公式ホームページ

記入例

申請日	令和2024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 <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 年齢 18 才
氏名	松戸 太郎	生年月日 大 小 年 月 日 ●●●●年 4月 1日
電話番号	090 (1111) ●●●●	勤務先 学校名 市外在住の方はご記入ください
住所	〒271-●●●● 松戸市竹ケ花74の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何ですか？(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

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。

＜事務局記載欄＞	
受付	番号
備考	
<input type="checkbox"/> ちーりゅーカードの交付を希望します	

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 市外で受診したのもも対象になります	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	松戸市立総合医療センター	○	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
/	/	/		はい・いいえ

対象となる健(検)診等の番号

- 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)
- 脳ドック
- 妊婦健診 ※1回分が対象
- 妊婦歯科健診
- 産婦健診 ※2回分が対象
- 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 ※初回と終了時の2回分が対象
- 禁煙外来 ※初回と終了時の2回分が対象
- 歯科健診 ※3回分が対象
- 献血 ※3回分が対象
- 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

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

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
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

日付がないと無効となるので注意してください。

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、実施した日付を書きましょ
※異なる目標設定により1日1マイルずつ、最大1日2マイル貯めることができます
※第8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
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
目標2	例)バランスのとれた食事をする									
4/1	5/1	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26



特典内容

応募締切後に抽選を行い、来年の3月頃に発送する予定です。

これまでの一例

※特典は毎回変わります。

電動アシスト自転車



クオカード



体組成計



電動歯ブラシ



これまでの参加者からの声

無理せず自分のペースで続けられます。

規則正しい生活を心がけるようになりました。

30代男性

40代女性

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、再発行などはできません
- 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で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!



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に関するお問い合わせ

まつど健康マイレージ事務局(健康推進課)
☎047-366-7486 FAX)047-363-9766

ご存じですか?

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(6月末現在222団体)。

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? 入団すると各団体の活動やイベント、講座などを市ホームページや応援団公式SNS(Instagram、Twitter、Facebook)で紹介できます。また、まつど健康マイレージのマイル付与ができるようになります。一緒に松戸市の健康づくりを盛り上げましょう!

詳細は、電話で健康推進課 ☎047-366-7486へ



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



令和4年度は、応援団12団体によるダンスや体操、健康度測定などの体験を実施しました!

今年は11月12日(日)に松戸運動公園で実施予定です。詳細が決まり次第、広報まつど・市ホームページでお知らせします。



健康松戸21 応援団の公式SNS

健康づくりに関する情報を発信しています。
フォロー&いいね、ぜひお願いします!



Twitter



Instagram



Facebook

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

こども急病電話相談

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

電話番号: ☎#8000

ダイヤル回線の固定電話、IP電話、光電話からは

電話番号: ☎043-242-9939

案内時間: 19時～翌朝6時

千葉県救急安心電話相談

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったときの相談窓口

電話番号: ☎#7009

ダイヤル回線の固定電話、IP電話、光電話からは

電話番号: ☎03-6810-1636

平日、土曜: 18時～翌朝6時

日曜、祝・休日、年末年始: 9時～翌朝6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: ☎047-712-2513

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、年末年始20時～23時

場所: 衛生会館2階(竹ヶ花45の53)

電話番号: ☎047-365-3430

※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します
診察時間

当番医: 日曜・祝・休日、年末年始9時～17時

待機病院: 平日17時～翌朝9時

確認方法: 土・日曜、祝日9時～翌朝9時

●テレホンサービス ☎047-366-0010

●市ホームページ



市ホームページ

**緊急・重症の場合は
迷わず「119」へ**

新型コロナウイルス感染症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

☎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)

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)

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

☎0120-761770

案内時間: 9時～21時(土・日曜、祝・休日も実施)

発熱など症状があり、相談・受診できる医療機関がない場合の問い合わせ

●松戸市新型コロナウイルス感染症相談専用ダイヤル

☎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)

●千葉県発熱外来コールセンター

☎0570-200-139(有料)

案内時間: 24時間(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

案内時間: 9時～21時(土・日曜、祝・休日も実施)