

## がん検診で早期発見・早期治療！

申込期間= 6月1日(月)午前9時から19日(金)・平日のみ  
 ※申込フォームの場合、6月22日(月)まで  
 ☎ 健康スポーツ課 ☎(57)2230



申し込みはスマホから！

申込フォームからのお申し込みが便利です  
 (電話での申し込みは混雑します)

右の二次元コードを読み取り、申込フォームからお申し込みください。



### 乳がん検診

費用= 1,000円

#### 乳がん検診日程表

期日	検査	会場
8/31 (月)	☑	周南公民館(午前)
		周西公民館(午後)
9/10 (木)	☑	松丘コミュニティセンター(午前)
		亀山コミュニティセンター(午後)
9/11 (金)		保健福祉センター
9/12 (土)	☑	保健福祉センター
9/15 (火)	☑	小 櫃 公 民 館
9/25 (金)		小 糸 公 民 館
9/30 (水)	☑	農村環境改善センター(午前)
		清和地域拠点複合施設(午後)
10/7 (水)		保健福祉センター
10/11 (日)	☑	保健福祉センター
10/13 (火)	☑	保健福祉センター
10/19 (月)	☑	保健福祉センター
10/29 (木)	☑	市 民 体 育 館
10/31 (土)	☑	保健福祉センター

#### 乳がん検診対象者

検査方法	対象年齢
エコー (超音波検査)	30~39歳
	43・45・47・49歳
マンモグラフィ (X線検査)	40・41・42・44・46・48歳
	50歳以上

※令和9年3月31日時点の満年齢です

### 子宮頸がん検診

子宮頸がん検診を単独で実施します。

費用=1,000円

期日	会場
10/23 (金)	小 櫃 公 民 館 (午前)
	小 糸 公 民 館 (午後)

### レディースがん検診

乳がん検診と子宮頸がん検診を同日に受診する検診です。

※今年の4月1日以降に子宮頸がん検診を集団検診や医療機関で受診済み、または受診を希望する方は申し込みできません

#### レディースがん検診日程表

期日	検査	会場
8/21 (金)		保健福祉センター ※4日間とも保育を実施します (要予約)
9/1 (火)	☑	
9/2 (水)	☑	
9/7 (月)	☑	

#### 表の用語説明

- ☑: マンモグラフィ
- ☑: エコー
- 子宮: 子宮頸がん検診

### 注意事項

- ▼1日に受診できる人数に限りがあるため、希望に沿えない場合があります
- ▼年齢によって検査項目が異なります
- ▼自覚症状(乳房の痛み、くぼみ、しこり、乳汁分泌など)のある方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカーなどを装着している方、病院で治療中または経過観察中の方は医療機関で受診してください

#### 乳がん検診・レディースがん検診・子宮がん検診の申込方法

申込フォーム、または電話でお申し込みください。8月上旬頃に検診実施日・受付時間を記載した受診通知書を送付します。検診まで大切に保管してください。

申込期限= 6月19日(金)・先着順 ※申込フォームの場合、6月22日(月)まで

☎ 健康スポーツ課 ☎(32)1734 ☎(32)1735

#### スマホで簡単申し込み！

申込フォームをご利用ください

電話での予約は混雑が予想されます。混雑せず、リアルタイムで予約の空き状況を確認

することができる申込フォームからの予約にご協力ください。スマートフォンなどで二次元コードを読み込み、お申し込みください。



## きみつ健康マイレージを貯めて、おトクにお買い物！

### みんなで健康づくりに取り組もう！！

健(検)診、生活習慣、その他の健康に関する取り組みを行い、貯まったポイントでお買い物券がもらえる事業です。



対象=君津市民で18歳以上(令和9年3月末時点)の方

ポイントを貯める期間=令和8年4月1日(水)から令和9年1月31日(日)

応募要件=各取り組みを行い、合計150ポイント以上貯めた方

応募方法=専用サイトに登録し、取り組み内容を入力してください。150ポイント以上貯まった方に、

メールで抽選専用サイトをお知らせします。

応募期限=令和9年2月15日(月)

#### 報奨品

##### ■ち〜バリュ〜カード(電子)

150ポイント以上貯まった方全員に、県内の協賛店で提示すると



サービスの特典が受けられる電子カードをプレゼントします。

##### ■お買いもの券(5,000円)

対象・定員=150ポイント以上貯まった方・20人(抽選)

対象店舗=応募時に次の中から選択

▼JAきみつ味楽団 ▼小糸地区の協力店

▼久留里地区の協力店

☎ 健康スポーツ課 ☎(57)2230

#### 【健(検)診】

番号	取り組み	獲得ポイント
①	健康診断、特定健診、人間ドックなどを受ける	20ポイント
②	各種がん検診・検診を受ける	10ポイント(各種検診ごと)

#### 【その他】

番号	取り組み	獲得ポイント
①	予防接種を受ける	20ポイント
②	保健指導や健康相談を受ける	20ポイント
③	健康やスポーツに関する講座・イベント、献血に参加する	20ポイント
④	アプリケーションを利用し、健康状態や健康活動の記録・管理をする	20ポイント
⑤	BMI、血圧、血糖、脂質などの数値が自分で設定した目標値を達成する	80ポイント

#### 【生活習慣】

番号	取り組み	獲得ポイント
①	運動に関する取り組み ラジオ体操、ウォーキングなど	60日以上の取り組みで項目ごとに(最大480ポイント)
②	減塩への取り組み 減塩しょうゆを使う、麺類の汁は飲み干さないなど	
③	栄養に関する取り組み 3食バランスよく食べる、野菜を1日350g食べるなど	
④	お口の健康に関する取り組み 歯間ブラシでのケアなど	
⑤	睡眠・休養に関する取り組み 十分な睡眠をとる、休養日を設けるなど	
⑥	体重測定、血圧測定	
⑦	禁煙	
⑧	禁酒、減酒など	

### 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ

## 今月から健康診査がはじまります！



対象者には5月下旬に受診券を送付しました。同封の協力医療機関一覧表を確認の上、受診してください。※通院中の方も対象

検査内容=問診・診察・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査など

会場=協力医療機関

注意事項=▼令和8年度の集団健診(国保特定健康診査)受診済みの方、人間ドック申請済みの方には

受診券は送付しません ▼受診後は、受診した医療機関で必ず結果を受け取り、内容を確認しましょう ▼国保の資格を喪失後に受診した場合、健診費用の負担が発生します

#### 国保特定健康診査

対象=今年度40歳以上になる国民健康保険に加入している方

期間=9月30日(水)まで

☎ 国保年金課 ☎(56)1739

#### 後期高齢者健康診査

対象=①後期高齢者医療制度に加入している方 ②令和8年度に後期高齢者医療制度に加入する方

期間=①9月30日(水)まで

②令和8年10月・令和9年2月 ※②の方には9月下旬または来年1月下旬に受診券を送付

☎ 国保年金課 ☎(56)1179

● ひまわり号運行予定

巡回日	曜日	時間	場所
2・16 30	火	10:00 ~ 10:20	小櫃小学校
		10:30 ~ 11:00	小櫃保育園
		13:00 ~ 13:30	暁星君津幼稚園
		13:45 ~ 14:00	中野西公園
		14:30 ~ 15:00	八重原小学校
3・17	水	9:40 ~ 10:00	AIAI NURSERY 君津
		10:40 ~ 11:00	小糸保育園
		12:50 ~ 13:10	周西小学校
		14:00 ~ 14:20	堺田公園
		14:30 ~ 14:50	漁業資料館
		15:00 ~ 15:30	ウェルネス保育園
4・18	木	9:40 ~ 10:10	宮下どろんこ保育園
		10:30 ~ 11:00	君津保育園
		11:10 ~ 11:25	坂田・五竜公園
4		12:50 ~ 13:20	周西の丘小学校
5・19	金	10:00 ~ 10:15	周南小学校
		10:35 ~ 11:05	みふねの里子育て支援センター
		12:50 ~ 13:20	北子安小学校
		14:30 ~ 15:00	サン・ラポール南房総
9・23	火	10:00 ~ 10:30	小糸小学校
		10:40 ~ 11:00	中保育園
		13:30 ~ 13:50	亀山コミュニティセンター
10・24	水	10:30 ~ 11:00	清和地域拠点複合施設おらがわ
		12:30 ~ 13:00	清和小学校
		15:20 ~ 15:50	貞元小学校
11・25	木	9:40 ~ 10:10	人見こども園
		10:30 ~ 11:00	内箕輪どろんこ保育園
		12:50 ~ 13:15	南子安小学校
		10:00 ~ 10:20	上総小学校
12・26	金	10:45 ~ 11:00	かずさあけぼの保育園
		13:10 ~ 13:40	君津特別支援学校
		14:30 ~ 14:50	外箕輪小学校
		15:00 ~ 15:20	スクルドエンジェル保育園もくし園
		15:30 ~ 15:50	コスモスの丘南子安保育園

■ 注意事項: ▼スクルドエンジェル保育園もくし園、コスモスの丘南子安保育園への巡回を開始 ▼北子安小学校、サン・ラポール南房総、亀山コミュニティセンターの巡回時間を変更 ▼祝日、悪天候の日、行事などの都合で連休することがあります

毎週木曜日はちやいるどたいむ

小さなお子さんが本や図書館に親しめるよう、家族と一緒に気兼ねなく図書館に来館できる時間です。  
**日時**=毎週木曜日・午前10時から正午  
**注意事項**=一般の方の来館を制限するものではありませんが、利用の際はあたたかい見守りにご協力ください。  
 ☎ 中央図書館 ☎(52)4646

● [6月] 中央図書館の催し

内容	期日	時間	対象
わらべうたの時間	4(木) 18(木)	10:30 ~	0歳からのお子さんとその親
おひざにだっこ絵本の時間	11(木) 25(木)		2歳以上のお子さんとその親
おはなし会	6(土) 20(土)	14:00 ~	3歳からのお子さん

※今年度から、映画鑑賞会は4・7・10・1月の第3木曜日に開催します ☎ 中央図書館 ☎(52)4646

[6月] 図書館カレンダー

中央図書館の休館日が変わりました。

中央図書館						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

休館日=月曜日・祝日(土日除く)、毎月最終金曜日  
 開館時間=午前10時から午後6時  
 ☎ 中央図書館 ☎(52)4646

☀ うんどう教室 ☎ 高齢者支援課 ☎(56)1458

期日	時間	会場	持ち物	備考
2(火) 9(火) 16(火) 23(火)	10:30 ~ 11:30 14:00 ~ 15:00	内みのわ運動公園 保健福祉センター	▼飲み物 ▼タオル ▼マスク ▼体温を記入したメモ	雨天時は、室内で実施します

対象=おおむね60歳以上の市民の方 ※予約不要

☀ きみつ健康体操 ☎ 高齢者支援課 ☎(56)1458

自治会館などの身近な集会場場で皆さんと交流しながら体操を行います。体操教室に関心のある方、参加を希望する方はお問い合わせください。



☀ 体組成測定会

**日時**=6月30日(火)午前9時30分から11時45分、午後1時30分から3時30分  
**会場**=保健福祉センターふれあい館1階・会議室1  
**対象**=市内に住所を有する6歳以上の方  
**申込期限**=6月29日(月)  
**注意事項**=ペースメーカーなどを使用中の方、金属アレルギーの方は身体に影響を及ぼす恐れがあるため測定できません。  
 ☎ 健康スポーツ課 ☎(57)2233

● 日曜・休日の救急当番医

☎ 平日:健康スポーツ課 ☎(57)2230、休日:消防本部 ☎(53)0119  
 緊急時などやむを得ない場合以外は、平日の診療時間内の受診にご協力ください。

期日	診療科目	診療時間	医療機関名	所在地	電話番号
7(日)	内科・小児科	9:00 ~ 17:00	吉田メディカルクリニック	久保	(29)7820
14(日)			茂田医院	久保	(52)0023
21(日)	内科		あすなろクリニック	久保	(50)0100
28(日)	内科・小児科		森広小児科クリニック	西坂田	(54)4662

- ▼ 当番医は変更になる場合があります。当日の朝刊も確認してください
- ▼ 当番医が専門外の場合、他の医療機関の受診をお願いすることがあります
- ▼ 当番医は諸事情により、急きょ休診になる場合があります

木更津市夜間急病診療所(木更津市中央1-5-18) ☎ ☎0438(25)6284  
 ● 診療科目:内科・小児科 ● 診療時間:午後8時から11時

● 健康相談・健康教室 ☎ 子育て支援センター ☎(32)1352

区分	期日	時間	会場	対象	内容ほか
のびのび育児相談	25(木)	9:30 ~ 11:00 13:30 ~ 15:00		1か月健診受診後からおおむね就園前のお子さんと保護者	身体測定・育児・栄養・歯科相談 持ち物=母子健康手帳、バスタオル
歯とお食事の1歳児教室	25(木) ※24(水)までに要予約	9:45 ~ 10:15 (受付9:30 ~)	保健福祉センター	離乳食完了期の13カ月から18カ月頃のお子さんがいる保護者	幼児期の歯の手入れ&幼児食への進め方の集団教室(30分程度の講話)
ハローベビー教室	27(土) ※1週間前までに要予約	9:30 ~ 12:00 (受付9:15 ~)		おすすめ:妊娠中期~後期の妊婦とそのご家族	育児実習を通して出産・産後の準備をします。 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

● こどもの発達相談

☎ 子育て支援センター ☎(32)1352  
 ことばが遅い、動きが激しく落ち着きがない、集団生活になじみにくい、子どもへの対応がわからない、などさまざまな不安に専門の相談員が応じます。 ※要予約

● 産後ケア事業

☎ 子育て支援センター ☎(32)1352  
 お母さんとお子さんを対象に、協力医療機関や自宅で専門職が育児相談やアドバイス、ケアなどを行い、安心して育児ができるよう支援します。

● 母乳相談 ※要予約

☎ 子育て支援センター ☎(32)1352  
 助産師が、母乳育児に関する悩みに個別相談を受け付けます。(マッサージの実施は行いません)

妊娠から子育てにわたる相談も受け付けています!  
 ☎ 相談専用ダイヤル ☎(57)0120

肝炎ウイルス検診を受けましょう!

**対象**=今年度中に40歳以上になる方で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない市内在住の方 ※治療中の方、すでに検査を受けた方は原則対象外  
**検診内容・実施期限**=問診、血液検査(B型、C型肝炎ウイルス検査)・9月30日(水)まで  
**実施場所**=協力医療機関(申込時に一覧表を配布)  
**注意事項**=受診券が必要です。受診券の発行を希望する方はご連絡ください。  
 ☎ 健康スポーツ課 ☎(57)2233



6/4 ~ 6/10 は 歯と口の健康週間です!!

市の成人歯科口腔健診(個別)は、7月1日(水)から行います。 ※対象者には6月下旬にはがきで通知します  
 歯の健康は全身の健康の源で、歯と口を健康に保つことは、全身の健康につながります。むし歯や歯周病は自覚症状のないまま進行するため、定期的に受診しましょう!  
 ☎ 健康スポーツ課 ☎(57)2233

