

## 皆さんへの提案

### ■野菜をたっぷりおいしく食べよう

1日350g以上が目標です。  
 <一食の目安>  
 ・生野菜は両手に1杯  
 ・ゆでた野菜は片手に1杯  
 色の濃い野菜や薄い野菜、根菜類など、取り混ぜて食べましょう。



旬の簡単野菜レシピはこちら▶

### ■歩行も立派なエクササイズ

<ウォーキングのポイント>  
 ・頭は揺らさずしっかりと  
 ・目線はまっすぐ15m先を  
 ・ひじをやや曲げて腕を大きく振る  
 ・着地はしっかり、かかとから



## がん検診・成人歯科健診を受けましょう

がんなどを早期発見するため、市ではがん検診などを行っています。定期的に検診を受けて、健康管理に役立てましょう。問い合わせは、健康づくり課 483-4646 へ。

### ■対象者に「平成25年度がん検診等及び成人歯科健診のお知らせ」と「受診券」を送付します



宛名の下に切り取って使用する受診券が、付いています。

対象者(25年3月31日現在の住民登録者)に上の封書を送付します。到着後すぐに開封して、検診の受け方などを確認してください。5月7日(火)までに届かない人はご連絡ください。会社などで検診を受ける機会があると思われる人で、過去2年間に市の検診を受けていない人には受診券は送付せず、はがきでその旨を通知しています。会社などで検診を受ける機会がない人や、4月1日以降に転入した人で、検診を希望する人はご連絡ください。

### ■検診の対象にならない人

- ・人間ドックや職場・家族検診などを受ける機会のある人(重複する検診項目のみ対象外)
- ・他市区町村へ転出した人

### ■受診期間

25年12月末までに受診してください。乳がん検診(マンモグラフィ)は、受診期間が異なります。4月~9月生まれの人は、受診券が届いてから9月末まで、10月~3月生まれの人は7月~12月末までとなります。受診期間終了間際は医療機関が大変混雑しますので、早めに受診してください。

### ■乳がん検診(マンモグラフィ)と子宮がん検診の同日実施コースをスタート

乳がん検診(マンモグラフィ)と子宮がん検診が同じ日に受けられる集団検診(Fコース)が今年度から始まります。

詳しくは、受診券と同封の「平成25年度がん検診等及び成人歯科健診のお知らせ」、または市ホームページをご覧ください。

## 市民・関係機関の皆さんと共にプラン推進のため活動しています

健康まちづくりプランを推進するなかで立ち上がった次の3つの組織の活動を続け、市民や関係機関の皆さんと行政が力を合わせて、市民の健康づくりを進めます。また、必要に応じて新たな組織も立ち上げていきます。

### ■プラン推進のための活動紹介

- ①八千代市思春期保健ネットワーク会議 子どもたちが自分の生と性を大切にできるように、性教育の取り組みを推進しています。
- ②やちよ食育ネットワーク協議会 食を通じて豊かな社会性と望ましい食習慣を身につけられるよう、食育の取り組みを推進しています。
- ③やちよ元気体操応援隊 一人では続けにくい運動を、住民同士で楽しみながら続けられるように、本市オリジナルの「やちよ元気体操」の普及と住民主体の健康づくりを推進しています。

計画書は市ホームページ、保健センター、図書館、市役所情報公開室で見られます。

■お問い合わせは健康づくり課 483-4646 へ。すこやか親子世代に関することは母子保健課 486-7250 へ

## 検診内容

※1 胸部レントゲン検診…会社等で受診機会があると思われる人には胸部レントゲン検診の受診券は送付していません ※2 肝炎ウイルス検査…41歳以上で、過去に市の肝炎ウイルス検査を受けておらず、今回受診を希望する人はご連絡ください

検診項目	対象年齢 26年4月1日現在の年齢	自己負担金		検診内容
		個別検診	集団検診	
胸部レントゲン検診 (結核・肺がん) ※1	40歳以上	200円	200円	肺全体のレントゲン撮影 喀痰細胞診は必要と判断された人のみ実施
		500円	500円	
胃がん検診	40歳以上	1,600円	1,300円	バリウム(造影剤)を飲んでレントゲン撮影をし、胃の中の粘膜を検査
大腸がん一次検診	40歳以上	200円	200円	2日分の便中の血液を検出する検査
前立腺がん検診(男性)	50歳以上	400円		血液中のPSA(前立腺特異抗原とよばれる腫瘍マーカー)を測定する検査
乳がん検診 (女性)	超音波		500円	超音波を使い視触診だけでは発見できない小さなしこりや、乳房の病変を検査
	マンモグラフィ	700円	500円	乳房のレントゲン撮影(40歳代は左右2枚ずつ、50歳以上は左右1枚ずつ撮影)視触診だけでは発見できないしこりや乳房の病変を検査
子宮がん検診(女性)	20歳以上偶数年齢	500円 (体部検診 1,000円 頸・体部検診 1,000円)	500円 (体部検診は 集団検診では 実施しません)	子宮頸部の細胞を採取し、がん細胞の有無などを検査 体部がん検診は個別検診のみで医師が必要と判断した場合のみ実施
	20歳以上奇数年齢 前年度未受診者			
成人歯科健康診査	40歳以上	800円 (70歳以上は 無料)		むし歯や歯周病の有無など口の中の状態や清掃状況をみます。健診結果に応じたアドバイスを実施
肝炎ウイルス検査 ※2	40歳	無料		血液中のB型・C型肝炎ウイルスを検査
	41歳以上未受診者 (希望者)	600円 (70歳以上は無料)		

## 募集 協議会・審議会の市民委員

いずれも選考方法は書類選考。応募書類は返却しません。選考結果は応募者本人に通知します。個人情報保護・管理に十分留意し、選考以外に使用しません。提出書類に虚偽の記載が認められた場合は、委員就任後であっても委嘱を取り消すことがあります。問い合わせは各担当課(483)1151へ。

### ■八千代市情報化推進協議会

情報化推進に関する意見・提言をいただき、行政運営の効率化・高度化を図る、情報化推進協議会の市民委員を募集します。

▼資格 市内在住で情報化に関心があり、年1~2回程度の平日昼間の会議に出席できる人。本市の審議会等の委員を5つ以上兼ねていない人 ▼人数 3人 ▼任期 25年7月17日から2年間

▼報酬 会議1回につき6500円 ▼応募方法 住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を記入した任意のA4判サイズの用紙と「情報化について」と題した800字程度の作文(様式は任意)を〒276-8501市役所情報管理課(joukan@city.yachyo.chiba.jp)へ持参か郵送、またはメールで送付。5月31日(金)午後5時必着 (情報管理課)

### ■行財政改革推進委員会

市の行財政改革を推進するために必要な事項について協議を行う行財政改革推進委員会の市民委員を募集します。

▼資格 自治体の行財政に関心がある市内在住の成人で、主に平日の昼間に開催する年2~5回程度の会議に出席できる人。本市の審議会等の委員を5つ以上兼ねていない人 ▼人数 3人 ▼任期 25年8月から2年間 ▼報酬 会議1回につき7000円 ▼応募方法 必要事項を記入した所定の応募用紙と「八千代市の更なる行財政改革の推進について」と題した800字程度の作文を〒276-8501市役所行財政改革推進課(gyouzai2013@city.yachyo.chiba.jp)へ持参か郵送またはメールで送付。5月31日(金)午後5時必着。応募用紙は同課、支所・連絡所で配布。市ホームページからもダウンロードできます (行財政改革推進課)

### ■自転車等駐車対策協議会

駅周辺における放置自転車対策や自転車駐車場整備など、自転車等の駐車対策問題について関係機関の代表者とともに協議する市民委員を募集します。

▼資格 市内在住の成人で、年1回程度平日昼間の会議に出席できる人。本市の審議会等の委員を5つ以上兼ねていない人 ▼人数 1人 ▼任期 25年8月1日から2年間 ▼報酬 会議1回につき7000円 ▼応募方法 必要事項等を記入した市販の履歴書と「市内の自転車駐車場または駅周辺の放置自転車について日頃から感じていること」をテーマにした800字程度の作文を〒276-8501市役所生活安全課交通安全班へ郵送または持参。5月31日(金)午後5時必着 (生活安全課)