



## 特定(一般)健康診査を受けましょう

特定(一般)健康診査は、生活習慣病の一因となっているメタボリック症候群(内臓脂肪症候群)に着目した生活習慣病予防のための健診です。内臓脂肪の蓄積があり、かつ高血圧・高血糖・脂質異常のうち、いずれか2つ以上を併せ持った状態をメタボリック症候群といい、心臓病や脳卒中、腎不全などの重い病気になる危険性が高まります。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、重症化するまで気が付かないことが多くあります。年に1回健診を受けて健康状態を確認しましょう。

**特定健康診査**(医療保険者が実施)

**対象** 40歳以上で国民健康保険や会社の健康保険などに加入している人

**一般健康診査**(市が実施)

**対象** 後期高齢者医療制度の加入者と40歳以上で生活保護を受けている人

**特定保健指導で生活習慣の改善を**

特定(一般)健康診査を受けた人で、メタボリック症候群の発症リスクが高く、生活習慣の改善により予防効果が期待できる人に、専門家がアドバイスや個人の体力・状態に応じたサポートをします。

### いきいき健診の受診方法

いきいき健診は、市が行う特定(一般)健康診査の愛称です。健診の結果は、健康づくり事業や個別保健指導の基礎データとして利用させていただきます。詳しくは、5月下旬に送付した受診券とパンフレットをご確認ください。

**対象** ◆40歳以上の伊勢原市国民健康保険被保険者◆市内在住の後期高齢者医療制度被保険者◆40歳以上の生活保護受給者

**期間** 令和7年3月31日(月)まで

**費用** 1500円◇65歳以上の人、生活保護世帯の人、市県民税非課税世帯の人(要申請)は無料

**実施機関** 市指定の医療機関

**申し込み** 受診する医療機関に直接お申し込みください

☎保険年金課☎94-4728、健康づくり課☎94-4616



## 6月は環境月間

### 環境対策審議会の委員を募集

環境対策に関する事項について審議していただきます。ほかの審議会などの委員である人は応募できません。

**応募資格** 市内在住で20歳以上の人(令和6年6月1日現在)

**募集人数** 2人以内

**報酬** 会議1回につき5400円

**応募方法** 小論文「日常生活で取り組む環境問題」(800字程度)に住所、氏名、生年月日、電話番号を明記し、郵送(〒259-1188※住所欄の記入は不要)かFAX、電子メール、または直接担当にご提出ください。

**締め切り** 6月28日(金)

**選考方法** 書類審査後に面接

**環境学習活動に指導員を派遣します**

市民団体や自治会などが開催する環境学習の場に、専門的な知識や経験のある指導員を派遣しています(費用無料)。

**対象** おおむね10人以上の団体

**申し込み** 開催日の2週間前までに直接担当へお申し込みください。申請書は担当窓口、または市ホームページから入手できます。学習テーマは担当と調整してください◇指導員として登録していただける人も募集しています。詳しくは担当へ



### 公共施設で節電対策を実施

市の公共施設では地球温暖化対策と経費削減のため、市の事業に係る「温室効果ガスの削減等に関する実行計画『伊勢原市エコオフィスプラン』」により、次の節電対策を実施しています。

◆冷房は室内温度を28℃に保つように管理◆昼休み時間は不要な屋内照明を消灯◆職員のクールビズを励行(5~10月)

☎環境対策課(市役所2階)☎94-4737☎95-7613

✉kankyout@isehara-city.jp

## 健康・子育て

### 休日夜間急患診療(1次救急)

伊勢原2丁目7-31 伊勢原シティプラザ内

診療所名	区分	診療受付時間
休日夜間急患診療所 ☎93-5019 内科・小児科・外科	休日 (日曜日・祝日)	9:00~11:30 14:00~16:30
	夜間 (休日を含む毎日)	19:30~22:45
休日歯科診療所 ☎95-3121	休日 (日曜日・祝日)	9:00~11:30 13:00~16:30

※眼科・耳鼻咽喉科(9:00~16:30)と2次救急の当番医は、消防署(☎95-2119)へお問い合わせください

※休日夜間急患診療所、休日歯科診療所受診後は、必ずかかりつけ医を受診してください

### かながわ小児救急ダイヤル

☎050-3490-3742 18:00~翌日8:00(年中無休)

「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」  
「かかりつけ薬局」を持ちましょう

※休日夜間急患診療所、休日歯科診療所受診後は、必ずかかりつけ医を受診してください

☎健康づくり課☎94-4616

### 骨量測定相談会

骨量測定、健康・食事相談☎7月17日(水)午前9時30分~11時30分☎大田公民館◇当日受付

### 39歳以下健康診査

身体測定や医師の診察、血液検査など☎7月25日(木)午前9時30分~、午前10時~、午前10時30分~、午前11時~☎伊勢原シティプラザ☎市内在住で昭和60年4月2日以降に生まれた人80人(申込順)☎3000円☎電話か右のQRコードから担当へ☎7月3日(水)



電子申請ページ

### 乳がん・子宮がん検診の無料クーポン券を発送

対象者には市が実施する検診に利用できるクー

ポン券や検診手帳などを6月上旬に送付します  
☎市に住民登録(令和6年4月20日現在)があり、令和5年4月2日~6年4月1日に次の年齢になった女性◇乳がん検診=40歳◇子宮がん検診=20歳

### 6月4日~10日は歯と口の健康週間

#### 美味しく食べて 楽しく 元気に

歯と口は健康に生きていく力を支える大切なものです。いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるように、毎食後の歯みがきを習慣にしましょう。また、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診を受けましょう。

### オーラルフレイルを見逃さずに

運動や会話の機会が継続的に減少すると、口の機能が低下しやすくなります。次の場合はオーラルフレイル(歯と口の機能低下)かもしれません※気になる場合はかかりつけ歯科医に相談を◆滑舌の低下◆食べこぼし◆わずかなむせ◆かめない食品が増える◆口の乾燥◆食欲低下

### 集団がん検診(担当へ要申込) 7/4~24実施分

実施日	実施会場	検査項目
7/ 4(木)	総合運動公園体育館	胃 大腸 肺 結核 乳 子宮
9(火)	成瀬公民館	胃 大腸 肺 結核
12(金)	伊勢原シティプラザ	大腸 乳 子宮
17(水)	大田公民館	大腸 乳 子宮 骨量
24(水)	高部屋公民館	胃 大腸

※□は午前のみ、■は午前・午後実施

☎電話か右のQRコードから担当へ

**胃がん検診**☎40歳以上の人☎1200円◇受付時間=午前8時30分~10時30分 **大腸がん検診**☎40歳以上の人☎500円◇受付時間=午前8時30分~11時、午後1時~2時30分 **肺・結核検診**☎40歳以上の人☎200円◇受付時間=午前8時30分~11時 **乳がん検診(マンモグラフィ)**☎40歳以上



WEB 予約

の女性☎1500円◇受付時間=午前8時30分~11時、午後1時~2時30分 **子宮がん検診**☎20歳以上の女性☎900円◇受付時間=午前8時30分~11時、午後1時~2時30分

**検診を行う順番について** 胃がん検診と肺・結核検診は、男性の検診後に女性の検診を行います。

**受診料免除** ①70歳以上②生活保護世帯③世帯全員が住民税非課税の人は、がん検診の受診料が免除になります。②③の人は申請が必要になりますので、受診日の1週間前までに担当へ申請してください。

☎子育て支援課☎94-4637

### 乳幼児健康診査・相談

6/4~7/2実施分

母子健康手帳と健康診査票、バスタオルのほか、1歳6カ月児健康診査と2歳児歯科健康診査は歯ブラシ、3歳児健康診査は歯ブラシと視聴覚アンケートをお持ちください☎伊勢原シティプラザ(お誕生日前健康診査を除く)☎無料

項目	対象	日程・受付時間
4カ月児健康診査	令和6年 1月16日~31日生	6/ 4(火) 12:30~13:30
	令和6年 2月 1日~15日生	6/11(火)
	令和6年 2月16日~29日生	7/ 2(火)
7カ月児健康相談	令和5年10月 1日~15日生	6/ 7(金) 9:15~10:15
	令和5年10月16日~31日生	6/14(金)
お誕生日前健康診査	満10カ月~誕生日前日に、指定した医療機関で受診。受診票は医療機関にあります。	
1歳6カ月児健康診査	令和4年11月16日~30日生	6/ 7(金)
	令和4年12月 1日~15日生	6/14(金)
2歳児歯科健康診査	令和4年 6月 1日~15日生	6/ 6(木) 12:30~13:30
	令和4年 6月16日~30日生	6/13(木)
3歳児健康診査	令和3年 5月 1日~15日生	6/ 5(水)
	令和3年 5月16日~31日生	6/12(水)

### ごっくん離乳食教室

4~6カ月児の楽しい離乳食の進め方を学ぶ☎6月24日(月)午後1時15分~3時(受付は午後1時~)☎市役所分室☎15人(申込順)