

■ 検診の種類

種別	対象(※3)	内容
肺がん検診 (結核検診)	20歳以上の方	問診、胸部レントゲン撮影 ※医師が必要と判断した場合、喀痰 検査を実施します。
胃がん検診(※2)		問診、胃部レントゲン撮影 (バリウムを飲む検査)
大腸がん検診		問診、便潜血反応検査
前立腺がん検診	40歳以上の男性の方	問診、血液検査(PSA検査)
肝炎ウイルス検診 (B型、C型)	40歳以上の方(※4)	問診、血液検査 (HCV抗体検査、HBs抗原検査)

■ 検診日程・会場

月日(曜日)	会場
4月17日(木)	保健福祉総合センター(ユウネス)
4月18日(金)	
4月19日(土)	

☎ 予約について

3月21日(金)から受付開始

予約受付時間 午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)

予約専用ダイヤル ☎ 048・570・6111

※予約開始直後は、電話がつながりにくいことがあります。
※変更、キャンセルもこの番号で受け付けます。

予約の際に、次の①～⑧の事項をお伝えください。

- ①寄居町民であること ②生年月日 ③氏名 ④住所
⑤希望する検診の種類 ⑥希望日 ⑦希望受付時間 (1)8:30～8:45
(2)9:00～9:15 (3)9:30～9:45 (4)10:00～10:15 (5)10:30～10:45
⑧電話番号



検診当日の持ち物、注意事項などは、予約後に郵送される案内・問診票で
確認してください。なお、がん検診は、早期発見・早期治療を目的として
います。自覚症状のある方は検診ではなく医療機関を受診してください。

(※2)令和6年4月1日以降に胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診された方は受診できません。また、令
和8年3月31日時点で50歳以上かつ偶数年齢の方は、胃がん検診として胃内視鏡検査が受けら
れます。詳細は本誌4月号に掲載予定です。

(※3)令和8年3月31日時点の年齢です。また、受診日時点で寄居町に住民票がある方が対象です。

(※4)過去に同検診を受けたことがある方、既に治療中の方は対象外です。

問 健康づくり課(☎581・2121内線213・214)

がん検診・肝炎ウイルス検診を実施します！
町では、4月に集団がん検診・肝炎ウイルス検診を実施します。職場等でがん検診を受ける機会が
ない方はこの機会にぜひ受診してください。健康保険に加入の被扶養者(家族)も受診できます。



！ 受診に当たっての注意

今回はがん検診・肝炎ウイルス検診のみの実施です。各種健康診査
(※1)との同時受診をご希望の方は、7月から始まる特定健康診査・
がん検診を受診してください。

(※1)寄居町国民健康保険特定健
康診査、後期高齢者健康診
査、健康診査(20～39歳かつ
職場等で健康診査を受ける
機会のない方、20歳以上で
生活保護を受給している方)

みんな健康！
元氣・いきいき
寄居町！

健康ひろば

今月の
ワンポイント
アドバイス

高血圧対策！手軽にできる3つの
減塩ポイントを実践してみましょう

「3カ月減塩チャレンジ」 わたしのごはんいい塩梅事業」 結果報告！

令和6年6月から12月にかけて、3カ月減塩チャレンジ わたし
のごはんいい塩梅事業を実施しました。参加者に日頃の食塩摂取
量についてアンケートを実施、その結果を基に減塩など食生活
を見直すきっかけづくりを行いました。また、約3カ月後に再度回
答していただき、食塩摂取量を振り返る機会をつくりました。

1回目と2回目両方に回答してくださった方は194人。結
果を比較すると「食塩をあまりとっていない」が7.8%増加、
「減塩の工夫をしている」が15.5%増加しました。これは参
加者が減塩を意識した食生活を実践できた結果と考えます。
反面、野菜の摂取量については、国が推奨する「1日当たり
小鉢5皿以上」を食べている方は、全体の30%程度でした。
大きく食生活を変えることは容易なことではありません
が、小さなことでも継続することで大きな効果を生み出しま
す。手軽にできる減塩ポイントを3つご紹介します。ぜひ実
践してみてください。



■ 手軽にできる3つの減塩ポイント！

- ①塩分の少ない調味料にかえる
しょうゆを麵つゆやだし割り醤油にかえてみる。比較的塩分の少
ないケチャップやマヨネーズを活用する。
- ②香りを活用する
わさび、カレー粉、のり、かつおぶしなどの「香り」を料理の
アクセントにする。
- ③普段の食事に野菜を足す
おひたしやゆで野菜、トマトなどを添えて手軽に野菜を取る。
※野菜には余計な塩分を体の外に排出する役割があります。



「3カ月減塩チャレンジ」
結果の詳細はこちら →

町公式
ホームページ

4月の保健事業

問 健康づくり課(☎581・2121内線211・212)

※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行います。また、終了後は速やかにお帰りください。

👶 乳幼児健康診査

受付時間
通知でお知らせします。

1歳6カ月児健康診査		3歳児健康診査	
日	15日(火)	日	10日(木)
場所	役場7階健診室	場所	役場7階健診室
対象	令和5年8月生 令和5年9月生	対象	令和3年10月生

持 母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、
ち 3歳児は尿の入ったビニール袋
物 ※変更になる場合は対象者にご連絡します。

👶 乳幼児健康相談

要事前予約

日	22日(火)	時間	9:30～11:00
場所	役場7階健診室		
対象	乳幼児とその保護者		

持ち物 母子健康手帳、バスタオル1枚

💖 こころの健康相談

要事前予約

日	24日(木)	時間	10:00～11:00
場所	役場2階 健康づくり課		
対象	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族 および関係者		

🚶 ふるさと健康体操

生活習慣病予防
軽運動教室

日	3日、17日(各木曜日)	日	14日、28日(各月曜日)
時間	10:00～11:00	時間	13:30～14:30
場所	勤労福祉センター (よりい会館) 3階スポーツ レクリエーション室	場所	男衾 コミュニティセンター 多目的ホール

持 運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き
ち ※全日、自主活動日となります。