

無料で受けられる健康相談・健康チェック

健康増進係

TEL.0537-37-1175

## 成人健康相談

**会場** プラザけやき 2階  
**時間** 9:15~11:00

保健師・管理栄養士などの専門職による健診結果や生活習慣などについての相談や、体組成測定・血圧測定・尿検査など各種測定ができます。

4/22(水)	5/27(水)	6/24(水)	7/28(火)	8/27(木)	9/29(火)	10/29(木)	11/17(火)	12/23(水)	2/24(水)	3/17(水)
血管年齢	野菜摂取量	血管年齢	野菜摂取量	血管年齢	野菜摂取量	血管年齢	野菜摂取量	血管年齢	血管年齢	野菜摂取量

## 減塩相談会

**会場** プラザけやき 2階  
**時間** 9:15~11:00

### 成人健康相談と同時開催

減塩のコツや血圧についての相談、尿検査でのナトカリ比測定（ナトリウムとカリウムのバランス）、みそ汁の塩分濃度測定ができます。  
※コップ半量程度のみそ汁をお持ちください。



血管年齢測定

4/22(水)	6/24(水)	8/27(木)	10/29(木)	12/23(水)	2/24(水)
---------	---------	---------	----------	----------	---------

## 茶ちゃっと!出張健康チェック

**会場** 各地区センター  
**時間** 9:30~11:30

健康チェック（体組成測定・推定野菜摂取量測定・血管年齢測定）を実施します。

4/9(木)	5/7(木)	6/10(水)	7/9(木)	8/6(木)	9/9(水)	9/10(木)	10/9(金)	11/12(木)	12/1(火)	1/15(金)	2/18(木)	3/11(木)
青葉台 コミュニティセンター	西方地区 センター	くすりん	みねだ会館	河城地区 センター	牧之原農村 婦人の家	六郷地区 センター	みなみやま 会館	横地地区 センター	内田地区 センター	加茂地区 センター	ひらかわ 会館	町部地区 センター

## 健康チェックの日

体組成測定、運動機能測定、骨密度などの簡易検査を実施します。日程や測定機器については変更する場合がありますので、広報・ホームページ等でご確認ください。

**6/13(土)** **会場** 市民総合体育館  
**時間** 9:15~11:00

**1/28(木)** **会場** プラザけやき 2階  
**時間** 9:15~11:00



©菊川市



体組成測定

## 20歳からの健康診断

保健医療係

TEL.0537-37-1112

以下の検診の申込み・中止・変更のある場合は、必ず **令和8年5月29日(金)まで** にご連絡ください。令和9年度の申込みは随時受け付けています。

検診の種類	対象 (R8.4.1 現在の年齢)	自己負担額	
集団検診	胃がん	40歳以上	1,500円
	大腸がん	40歳以上	600円
	胸部検診	40歳以上	300円
	前立腺がん	50歳以上の男性	1,000円
	乳がん <b>注1</b>	40歳以上の女性(隔年実施)	1,300円
	子宮頸がん <b>注1 注2</b>	20歳以上の女性(隔年実施)	1,100円
	肝炎	40歳以上で市の肝炎検査を受けたことがない方	1,000円
	骨粗しょう症	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	800円
30代生活習慣病	30~38歳(40歳からは特定健診の対象になります)	1,500円	
個別検診	乳がん <b>注1</b>	40歳以上の女性(隔年実施)	1,500円
	子宮頸がん <b>注1 注2</b>	20歳以上の女性(隔年実施)	1,300円
歯周病検診 (6~1月実施)	20・30・40・50・60・70歳の方	1,000円	

※自己負担額は変更となる場合があります。

**注1** 乳がん・子宮頸がん検診は、令和7年度に市の検診を受けていない方が対象です。

**注2** 20~39歳の方で子宮頸がん検診を受ける場合、同時に乳房エコー検査を受けることができます。(乳房エコー検査のみでは受けられません。)

**参考** 20歳 (H17.4.2~H18.4.1)  
30歳 (H7.4.2~H8.4.1)  
40歳 (S60.4.2~S61.4.1)  
50歳 (S50.4.2~S51.4.1)  
60歳 (S40.4.2~S41.4.1)  
70歳 (S30.4.2~S31.4.1)

# 〇〇 高血圧を予防して健康・元気 〇〇

## 菊川市の特徴は？

- ① 男性・女性共に、「**老衰**」、「**慢性腎臓病**」で亡くなる方が、国・県より多い
- ② 「塩分のとりすぎに気をつけている人」の割合は、一般成人で **60.8%**、高齢者で **79.0%**
- ③ 後期高齢者医療の受診率の第1位は、「**高血圧症**」

出典：R1-R5 市町別 SMR 分析、第3次菊川すこやかプラン、令和4年度食と健康、生活習慣に関するアンケート、令和6年度しずおか茶っシステム



©菊川市

高血圧を放置すると…

血管が硬くなっていく!!



脳卒中や心筋梗塞を引き起こす要因につながる



腎臓のろ過機能が低下し、最終的に人工透析が必要になる場合がある

## あなたの普段の血圧は？

## 高血圧とは？

収縮期血圧（うへの血圧）  
拡張期血圧（したの血圧）  
一方のみが高くても心配

### 高血圧の診断基準

引用：高血圧管理・治療ガイドライン 2025

	収縮期血圧	拡張期血圧
診察室血圧	140mmHg以上	90mmHg以上
家庭血圧	135mmHg以上	85mmHg以上

## 「家庭血圧」を測定・記録しよう!

### 3つのポイント

- ① 正しい測定方法で
- ② 朝と夜1日2回測る
- ③ 1回の測定は2回まで（平均を記録）

静岡県庁  
「家庭で血圧を測ろう!!」  
▼動画視聴はこちら



## “減塩”&“野菜マシマシ”で食生活改善!

### 減塩のコツ



香辛料や香味野菜を利用する



外食等でも野菜の多いメニューを選ぶ



調味料は「かける」ではなく「つける」



汁物は具沢山にする  
麺類の汁は残す



お酢やレモン汁など酸味を利用する

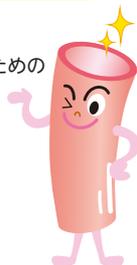


減塩の調味料を活用する



加工食品・塩蔵品を控える

日本高血圧学会  
▼「血圧を適切に保つための10のヒント」



## 食塩の1日摂取目標量



参考：食塩小さじ1杯=6g

男性  
7.5g未満

女性  
6.5g未満

※高血圧や慢性腎臓病予防のためには6g未満

### 隠れた塩分にもご注意ください! 塩分量をご紹介します

0.8g  
食パン  
6枚切り1枚

0.5g  
ウィンナーソーセージ  
25g (1本)

0.4g  
ハム  
15g (約1枚)

※商品によって多少異なります

## 野菜の1日摂取目標量



ゆでるとかさが減ります

350g

1食の目安は、  
温野菜なら片手1杯くらい  
生野菜なら両手1杯くらい