

集団検診(健診)のお知らせ



申込先	電話	予約受付コールセンター(平日8:30~17:15) 電話0948-22-5527 Fax0948-25-8994
	ネット	右記飯塚市ホームページから予約 受付時間 24時間(予約受付開始日は8:30~)
	LINE	右記QRコードから飯塚市の公式LINEを友達登録後、集団検診のご予約をお願いいたします。 ①友達登録 ②トーク画面の下の予約機能から予約

飯塚市
HP



飯塚市
公式
LINE



※予約枠が定員を満たしている場合はお申込みができない場合があります。

検診当日の受付開始時間

がん検診は8時30分(穂波福祉総合センターは9時)からの受付になります。
1月22日(火)は15時から子宮頸がん・乳がん検診の受付を開始します。ぜひ女性特有のがん検診の受診をご検討ください。
今年度より、がん検診受付後の案内はがきは送付いたしませんので、検診予約日時をお忘れのないようご注意ください。
【レディースデーのご案内】女性限定の検診日になります。また、託児がございますので、ご希望の方は予約時にお伝えください(定員あり)。
※診察医、放射線技師、看護師その他スタッフは女性とは限りませんので、予めご了承ください。

- ＜検(健)診項目＞ ※子宮頸がん・乳がん検診は2年度に1回の受診になります。
- 胃がん: 40歳以上(900円)
 - 肺がん: 40歳以上(500円)
 - 大腸がん: 40歳以上(600円)
 - 肝炎ウイルス: 40歳以上(600円)
 - 前立腺がん: 50歳以上の男性(400円)
 - 子宮頸がん: 20歳以上の女性(800円)
 - 乳がん: 40歳以上の女性(40~49歳: 1400円 50歳以上: 900円)
 - 若年者健診: 19歳~39歳(700円)
 - 特定健診: 40~74歳の飯塚市国民健康保険加入者(500円) 日程によっては、すべての検診を実施していない日もありますので、備考欄をご覧ください。

申込期間	日程	実施予定会場	備考	特・若※	託児
申込受付中	12月15日(日)	市役所本庁		●	
	12月17日(火)	庄内保健福祉総合センターハーモニー	レディースデー	●	●
12/3(火) 8:30~	1月11日(日)	市役所本庁		●	
	1月13日(月)	庄内保健福祉総合センターハーモニー	若年者健診・特定健診・子宮頸がん・乳がんのみ	●	●
	1月15日(水)	庄内保健福祉総合センターハーモニー		●	
	1月19日(日)	穂波交流センター		●	
	1月22日(火)	庄内保健福祉総合センターハーモニー	子宮頸がん・乳がんのみ、●午後: 受付時間 15時~17時		
	1月25日(金)	二瀬交流センター		●	
	1月30日(木)	穂波交流センター		●	
	1月31日(金)	穂波福祉総合センター	若年者健診・特定健診のみ	●	●

※庄内保健福祉総合センターハーモニー及び穂波福祉総合センターは靴を脱いで検診(健診)を受けていただきます。スリッパ等必要な方はご用意ください。
※表中の「特・若」は特定健診・若年者健診を指します。

医療 あれこれ



飯塚市立病院
栄養管理室

管理栄養士
こばやし みほ
古林 美保

テーマ: 日本人の98%が不足?! 今見直したい「ビタミンD」

カルシウムの吸収を助け骨や歯を丈夫にする栄養素の「ビタミンD」は、魚や干しいたけに多く含まれます。体内に入ったビタミンDは、肝臓と腎臓を経由して活性化ビタミンDとして働き、腸からカルシウムが効率よく吸収されるように促し、血中から骨へカルシウムを運び、骨への沈着を促します。「骨を丈夫にする」というイメージが強いビタミンDですが、感染症や心血管疾患、糖尿病、神経筋疾患、自己免疫疾患、がん予防にも効果があることが明らかになってきました。そんな大きな役割をしているビタミンDですが、ある大学病院の最近の調査によると、『日本人の98%がビタミンD不足に該当している』との驚きの研究結果が報告されました。

そこで摂取対策となるのが、食事と日光浴です。1日のビタミンDは、8.5マイクログラム(以下 μg)が必要と言われており、食事だと、鮭一切れ25 μg 、サンマ1匹19 μg 、ブリ1切れ6 μg 、干しいたけ3個5 μg が摂れます。もっと簡単に摂れるのは魚の缶詰で、1/2缶で1日の必要量に近い量のビタミンDが摂れ、調理不要で簡便、安価な食材です。

例: さんま1/2缶(約50g)の栄養			
ビタミンD	6 μg	エネルギー	130kcal
カルシウム	110mg	塩分	0.8g
蛋白質	8g	EPA	500mg

<ビタミンD補給時間> ※季節、時間により変動		
	夏(12時だと)	冬(12時)
北海道	5分	75分
九州	3分	20分
那覇	3分	17分

さらにお勧めなのが日光浴。上記の表のように太陽に当たることにより身体の中でビタミンDを自分で作ることができます。手の平や足だけでもいいそうです。窓越しでは効果はかなり薄くなります。地域差もあり九州地方はわりと短時間にビタミンDを補給することが出来ます。そして太陽に当たるのは無料! 誰にでも恩恵が受けられます。また、日光浴をすると精神を安定させるホルモンである「セロトニン」の合成が促進され、精神的にも良いのです。

食事と日光浴をバランスよくとり、私たちの健康に深く関わるビタミンDを手軽に補給しましょう。



【飯塚市立病院よりお願い】

※初診の方は、かかりつけ医より紹介状を持参していただくようお願いします。

※マイナンバーカードの保険証利用には、さまざまなメリットがありますので、是非一度ご利用下さい。