



令和8年度の健(検)診が6月1日から始まります

20～74歳の皆さんに健(検)診の受診券を送付しました

特定健診・がん検診・歯周病検診などを受けるために必要な受診券を、5月下旬に送付しました。対象の健(検)診、申込・受診方法の詳細は、受診券に同封されている案内・市ホームページ・桜井市健康カレンダーで確認してください。



令和8年度 特定健診・がん検診の無料受診対象者

種類	対象
特定健診	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生まれの桜井市国民健康保険加入者
子宮がん検診(頸部のみ)	平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性
乳がん検診	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれの女性
大腸がん検診	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれの人

生活習慣病を予防・発見するための健康診査の対象者

【内容】 血液検査・尿検査・血圧測定・心電図・診察など

種類	対象
わかざくら健診	20～39歳で、職場などで健診を受ける機会がない人
特定健診	40～74歳で、桜井市国民健康保険加入者
後期高齢者健診	75歳以上の人などで、後期高齢者医療制度加入者
さわやか健診	40歳以上で、健診を受ける機会がない人

予約の詳細は右記二次元コードへ。
※社会保険などに加入している人は、加入している健康保険団体に問い合わせてください。



各種健診の詳細はこちら▲

6月4～10日は歯と口の健康週間です

歯と口の健康のためには、何かトラブルが起きてから行動するのではなく、日頃から予防・ケアすることが大切です。基本となる「セルフケア+歯科医院での専門的なケア」で、むし歯と歯周病を予防しましょう。

●セルフケア(自宅での歯みがきなど)

毎日の歯みがきで歯垢をしっかりと取り除くことが大切です。歯ブラシだけでなく、歯と歯の間の汚れにはデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

●歯科医院での専門的ケア(プロフェッショナルケア)

歯周病菌が多く存在する歯周ポケットのケアは、セ

ルフケアだけでは不十分です。歯科医院での専門的ケアとして、むし歯の有無や歯周病の進行度合いの確認、専門機器を使った歯や歯周ポケット内の汚れの除去、歯みがき指導などを受けることができます。かかりつけの歯科医院を見つけ、定期的に受診しましょう。

●無料の歯周病検診を受けましょう

▷対象 20～39・40・50・60・70歳(令和8年3月末時点)の人

詳細は5月下旬に送付した受診券で確認してください。



詳細はこちら▲

6月は食育月間です

食育とは、さまざまな経験を通して「食に関する知識」とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健康的な食生活を実践できる力を育てることです。「適正体重」を知ることは健康への第一歩

BMIを使って自分の適正な体重を把握しましょう。

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

BMIの目安

- 低体重 18.5未満
- 普通体重 18.5以上25未満
- 肥満 25以上

6月1～7日はHIV検査普及週間です

検査は簡単に採血だけで、保健所で無料・匿名で受けられます。ただし、検査は感染の可能性がある日から3か月以上経過してから受けてください。

HIV検査を受けましょう

▷日時 毎月第2・4水曜日9:00～11:00

▷申込方法 検査の前日までに下記に「HIV検査受検希望」と予約

【申し込み・問い合わせ先】

中和保健所保健予防課感染症係 (☎ 48-3037)

平日8:30～17:15