令和８年度 （令和8年4月～令和9年3月）
葛飾区の健康増進事業のご案内

健康診査・がん検診を受けましょう。
葛飾区の健康診査・がん検診は無料です。

令和８年度から、一部の健康診査の受診券送付時期・受診期間が変わります。

健康診査・検診名	対象者	詳細ページ
特定健康診査	４０歳～７４歳までの葛飾区国民健康保険にご加入（４月１日から引き続き）の方	2
長寿(後期高齢者)医療健康診査	・７５歳以上の方 ・６５歳～７４歳で一定の障害があり、後期高齢者医療保険にご加入の方	2
健康づくり健康診査 若い世代とパパママのための健診	・２０歳～３９歳になる方 ・３歳未満のお子さんをお持ちの父母	2
基本健康診査	４０歳以上で生活保護を受給している方のほか区の定める要件に該当する方	3
特定健康診査追加検査	４０歳～７４歳で葛飾区国民健康保険以外の医療保険にご加入の方	3
胃がん検診（胃内視鏡検査）	５０歳以上になる方	4
胃がん検診（エックス線検査） 大腸がん検診	胃　：５０歳以上になる方 大　腸：４０歳以上になる方	4
乳がん検診	４０歳以上になる女性	5
子宮頸がん検診	２０歳以上になる女性	5
肺がん検診 前立腺がん検診	肺　：４０歳以上の方 前立腺：６０歳～７４歳の男性	6
骨粗しょう症予防検診	４０・４５・５０・５５・６０・６５・７０歳になる女性	7
成人歯科健康診査	３０・３５・４０・４５・５０・５５・６０・６５・７０歳になるの方	7
長寿歯科健康診査	７６・８１歳になる方	7
眼科健康診査	４５・５０・６０歳になる方 （令和8年度から新たに５０歳になる方が対象となります）	7
耳の健康診査	６５歳～７４歳になる方	7

◆各がん検診受診後の精密検査は保険診療（有料）となります。
◆健（検）診を申し込みの際は、必ず該当のページで詳細をご確認ください。
◆受診券と一緒にお送りするご案内を必ずご確認のうえ、受診してください。
◆受診時期によっては医療機関の予約が取れない場合があります。

以下のがん検診等は、健康診査と同時に受診することができます。（申込不要）
●大腸がん検診【４ページ】　●肺がん検診（胸部エックス線検査）【６ページ】
●前立腺がん検診【６ページ】　●B・C型ウイルス肝炎検査【10ページ】
●胃がんハイリスク検診【10ページ】

発行：葛飾区健康部健康推進課
ご不明な点はお問合せください。電話：03-3602-1268

健　康　診　査

対象者

４０～７４歳の葛飾区国保の方

葛飾区が「特定健康診査」を実施します。

◆令和８年４月１日から引き続き葛飾区国民健康保険に加入している方のみ対象となります。令和８年４月２日以降に加入された方は【P3 基本健康診査】をご覧ください。

◆対象の方には５月下旬に葛飾区から受診券を発送します。

◆葛飾区国保に令和８年４月１日付けで遡って加入した場合は発送時期が異なります。

◆今年度中に７０歳になる方は「健康長寿筋肉元気健康診査」を同時に受診できます。対象の方には受診券を送付します。【P10】

後期高齢者医療保険の方

葛飾区が「長寿（後期高齢者）医療健康診査」を実施します。

◆対象者の方には５月下旬に葛飾区から受診券を発送します。ただし、受診期間中に７５歳になる方は誕生月の前月末に発送します。

◆今年度中に**７６・８１歳**になる方は**「健康長寿いきいき健康診査」**を同時に受診できます。
対象の方には受診券を送付します。
【P10】

受診できる健診

無料　特定健康診査

1　**健診実施期間**
　６月１日～９月３０日

2　**受診方法**
　受診券が届いたら、実施医療機関に予約をし、受診してください。

無料　長寿医療健康診査

1　**健診実施期間**
　６月１日～９月３０日

2　**受診方法**
　受診券が届いたら、実施医療機関に予約をし、受診してください。

健　康　診　査

対象者

２０歳から３９歳の方

３歳未満のお子さんをお持ちのお父さんお母さん

他に健診を受ける機会のない方
葛飾区が「健康づくり健康診査」を実施します。

受診できる健診

無料　健康づくり健康診査～若い世代とパパママのための健診～　申込制

● **申込期間**
　３月１日～翌年２月２８日

● **申込方法**
　①　オンライン申請
　②　ハガキ
　◆各申込方法はP6参照

● **健診実施期間**
　４月１日～翌年３月３１日

● **受診方法**
　受診券が届いたら、実施医療機関に予約をし、受診してください。

発行：葛飾区健康部健康推進課
ご不明な点はお問合せください。電話：03-3602-1268

健　康　診　査

葛飾区国保・後期高齢者医療保険以外の４０歳以上の方

対象者

以下のいずれかに該当する方
（1）生活保護を受給している方又は中国残留邦人等支援給付を受けている方
（2）令和８年４月２日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方
（3）令和８年４月２日以降に被用者保険（被扶養者の方に限る）または、国保組合に加入した方

葛飾区が「基本健康診査」を実施します。

健保組合や協会けんぽ等、葛飾区国民健康保険以外にご加入の方

ご加入の医療保険者・勤務先が特定健康診査を実施します。

◆ご加入の医療保険者から特定健康診査受診券が届いているか確認してください。
◆受診券の「契約とりまとめ機関名」に「医師会」・「集合B」の記載がある方は「特定健康診査追加検査」を同時に受診できます。

受診できる健診・検査

無料　基本健康診査　申込制

1　**申込期間**
４月１日～９月１５日

2　**健診実施期間**
６月１日～９月３０日

3　**受診方法**
受診券が届いたら、実施医療機関に予約をし、受診してください。

無料　特定健康診査追加検査

1　**健診実施期間**
６月１日～９月３０日

2　**受診方法**
実施医療機関にて葛飾区特定健康診査追加検査の同時受診を希望する旨をお伝えください。

3　**その他**
ご加入の医療保険者によっては、特定健康診査の料金が別途発生します。

基本健康診査の申込方法

（1）オンライン申請 →

◆各申込方法はP6参照

（2）郵便申込

	上記対象要件（1）に該当する方	上記対象要件（2）（3）に該当する方
対象		
様式	ハガキ	封筒
宛先	〒125-0062　葛飾区青戸４－１５－１４　健康推進課　健康推進係	
見本	ハガキ裏面記入例 基本健康診査申込 郵便番号 住所 氏名（ふりがな） 生年月日 電話番号	ハガキ裏面に左記記入例の項目を記載の上、郵送してください。
	記入例 「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」のコピー 基本健康診査申込 郵便番号 住所 氏名（ふりがな） 生年月日	①「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」のコピーをとる ②左記記入例の項目を、余白に記載 ③封筒に入れて郵送

次の方は申し込みなく受診券を送付します。（５月下旬発送）

●生活保護を受給している方及び中国残留邦人等支援給付を受けている方のうち、昨年度基本健康診査を受診している方
●生活保護を受給している方のうち、今年度中に４０歳になる方

発行：葛飾区健康部健康推進課
ご不明な点はお問合せください。電話：03-3602-1268

無料 胃がん検診（胃内視鏡検査） 申込制

胃がん検診は胃内視鏡検査かエックス線検査を選択し、受診することができます。

対　象　者
今年度中に**50歳以上**になる方
◆昨年度、葛飾区の胃内視鏡検査を受診していない方に限ります。

検診会場
区内実施医療機関

料　金
無料

申込方法
①　オンライン申請
②　ハガキ
③　電話
◆各申込方法はP6参照

検診日程

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
3月から申込受付				申込期間							
		実施期間									

令和6年度の胃がん検診を受けた６９歳までの方には、５月下旬に受診券を送付します。
（お申し込みは不要です）

●胃に自覚症状がある、胃疾患で受療中、胃全摘術後、入院中、妊娠中、精密検査で内視鏡検査を行う予定の方は受診できません。
現在治療中の方や気になる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年に1回、定期的に胃がん検診（内視鏡検査）を受診しましょう。

無料 胃がん検診（エックス線検査）・大腸がん検診 申込制

実施日・会場は、広報かつしか・区公式ホームページでお知らせします。

対象者・料金
●胃がん検診（エックス線検査）　無料
以下両方に該当する方
・今年度中に**50歳以上**になる方
・昨年度、葛飾区の胃内視鏡検査を受診していない方

●大腸がん検診（便潜血検査）　無料
今年度中に**40歳以上**になる方

検診会場
健康プラザかつしか、保健センター等

申込方法
広報・区ホームページからご希望の受診日をお選びいただき、以下で申し込みください。
①　オンライン申請
②　ハガキ
③　電話
◆各申込方法はP6参照

区ホームページ（オンライン申請）

検診日程

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
実施期間											

注意事項
◆申込期間は、受診したい月の２か月前の１日から１か月前の１５日までです（必着）。
◆受診券は、受診月の前月末に送付します。
◆大腸がん検診を特定健康診査・長寿医療健康診査・基本健康診査・特定健康診査追加検査と同時に受診した方の申し込みは受付できません。

○日本のがん検診は任意型と対策型に分けられます。
任意型検診は個人が自己負担で受診するのに対し、対策型検診は市区町村が行う住民検診で、集団全体のがんによる死亡率・罹患率を減少させることを目的とし、無料もしくは、一部の負担で検診を受診することができます。
対策型：胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん
任意型：前立腺がん（葛飾区では無料で受診できます）

発行：葛飾区健康部健康推進課
ご不明な点はお問合せください。電話：03-3602-1268

無料

乳 が ん 検 診

申込制

①視触診を受けた後に、**②マンモグラフィ検査**を受けます（併用検診）

対　象　者
今年度中に**４０歳以上**になる**女性**
◆前年度葛飾区の乳がん検診を受けていない方

料　　金
無　　料

申 込 方 法
①　オンライン申請
②　ハガキ
③　電話

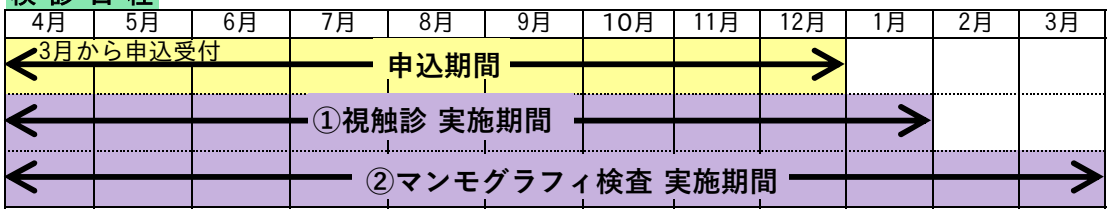
◆各申込(予約)方法はP6参照

検 診 会 場
区内実施医療機関（マンモグラフィ検査は健康プラザかつしか（保健所）ほか）

受 診 方 法
受診券が届く
⇒　マンモグラフィ検査を予約　⇒　①視触診を受ける　⇒　②マンモグラフィ検査を受ける

※視触診の後、1か月以内を目安にマンモグラフィ検査を受けてください。マンモグラフィ検査を受けられない方(妊娠中、授乳中、豊胸手術を受けた方など)は受診できません。

検 診 日 程



令和６年度の乳がん検診を受けた６９歳までの方には、５月下旬に受診券を送付します。
（お申込みは不要です）

●ほかに受診の機会がない40歳以上の女性が対象です。2年に1回、定期的に受診しましょう。
●現在治療中の方や気になる症状のある方は、検診ではなく医療機関を受診してください。
●検診外の検査は有料です。

無料

子 宮 頸 が ん 検 診

申込制

対　象　者
今年度中に**20歳以上**になる**女性**
◆前年度葛飾区の子宮頸がん検診を受診していない方

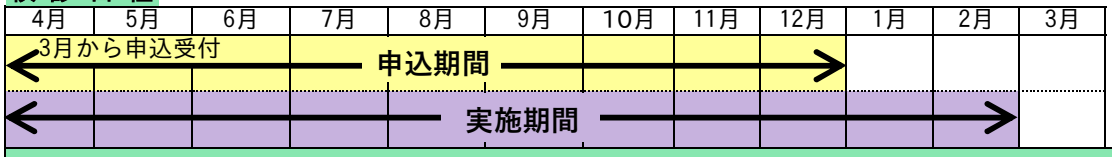
料　　金
無　　料

受診方法
受診券が届いたら、実施医療機関に予約をし、受診してください。

検診会場
区内実施医療機関

申込方法
①　オンライン申請
②　ハガキ
③　電話
◆各申込方法はP6参照

検 診 日 程



令和６年度の子宮頸がん検診を受けた６９歳までの方には、５月下旬に受診券を送付します。
（お申し込みは不要です）

●現在治療中の方や気になる症状のある方は、検診ではなく医療機関を受診してください。
●ほかに受診の機会がない20歳以上の女性が対象です。2年に1回、定期的に受診しましょう。

無料

肺がん検診・前立腺がん検診

申込制

対 象 者 ・ 料 金

●肺がん検診(胸部X線検査)　無料
今年度中に**40歳以上**になる方

●前立腺がん検診（血液検査）　無料
今年度中に**60～74歳**になる**男性**

検診会場
区内実施医療機関

受診方法
受診券が届いたら、実施医療機関に予約をし、受診してください。

申込方法
① オンライン申請
② ハガキ
③ 電話
◆各申込方法はP6参照

肺がん　前立腺がん

検 診 日 程

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
← 申込期間 →											
		← 実施期間 →									

◆特定健康診査・長寿医療健康診査・基本健康診査・特定健康診査追加検査と同時に受診した方の申し込みはできません。

がん検診は継続して受診することが大切です。

●がん検診の結果、「要精密検査」の場合、必ず病院で精密検査を受けましょう。
●精密検査の結果は、がん検診の事業評価・精度管理において必要不可欠な情報のため、精密検査を実施した医療機関には情報提供をお願いしています。
●葛飾区で実施しているがん検診は、医学的な有効性が認められた方法で実施しています。
しかし、がん検診で必ず「がん」を発見できるわけではありません（偽陰性）。
また、「がん」がないにもかかわらず検診で「陽性」判定が出る場合もあります（偽陽性）。
●具体的な症状がある場合は、がん検診ではなく医療機関の診療を受けましょう。

申 込 方 法

① オンライン申請

葛飾区ホームページ　https://www.city.katsushika.lg.jp

② ハ ガ キ

（ハガキ表面・宛先）

〒125-0062
葛飾区青戸4−15−14
健康推進課　健康推進係あて

（ハガキ裏面・記入例）

○○検診(健診)申込

郵便番号
住所
氏名(ふりがな)
生年月日
電話番号
受診第一希望日(※1)
受診第二希望日(※1)

※1
受診希望日は大腸がん検診・胃がん検診（エックス線検査）のみご記入ください。

③ 電　　話

はなしょうぶコール 03-6758-2222
（年中無休　午前８時から午後８時まで ）

発行：葛飾区健康部健康推進課
ご不明な点はお問合せください。電話：03-3602-1268

無料 骨粗しょう症予防検診

対象者
今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性

受診方法
該当の方へ5月頃受診券をお送りします。早めに受けたい場合は電子申請、はがき、はなしょうぶコールでお申し込みください。
オンライン申請はこちら →

健診会場
区内実施医療機関

健診日程

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	3月から申込受付										
	申込期間										
	実施期間										

歯科健康診査

対象者

今年度中に**30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳**になる方

今年度中に**76歳・81歳**になる方

受診できる健診

無料 成人歯科健康診査

1 **健診実施期間**
６月１日～９月３０日

2 **受診方法**
受診券が届いたら、実施歯科医療機関に予約をし、受診してください。

無料 長寿歯科健康診査

1 **健診実施期間**
１０月１日～１１月３０日

2 **受診方法**
受診券が届いたら、実施歯科医療機関に予約をし、受診してください。

無料 眼科健康診査

対象者
今年度中に**45歳・50歳・60歳**になる方

受診方法
対象の方には葛飾区から受診券を送付します。
受診券が届いたら、実施医療機関に予約をし、受診してください。

健診会場
区内実施医療機関

健診日程

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	受診券送付 5月下旬	実施期間									

無料 耳の健康診査 申込制

対象者
今年度中に**65歳から74歳**になる方

受診方法
受診券が届いたら、実施医療機関に予約をし、受診してください。

健診会場
区内実施医療機関

申込方法
① オンライン申請 ➡
② ハガキ
③ 電話
◆各申込方法はP6参照

健診日程

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	申込期間										
		実施期間									

発行：葛飾区健康部健康推進課
ご不明な点はお問合せください。電話：03-3602-1268

健康診査	対象者（区内在住で下記にあてはまる方）	受診期間	受診場所
無料 長寿歯科健康診査	76・81歳になる方	10月～11月	実施歯科医療機関（区内）
75歳 長寿医療健康診査	・75歳以上の方 ・65歳～74歳までで一定の障害があり、後期高齢者医療保険にご加入の方	6月～9月	実施医療機関（区内）
耳の健康診査	65歳～74歳になる方	6月～2月	実施医療機関（区内）
眼科健康診査	45・50・60歳になる方	6月～9月	実施医療機関（区内）
基本健康診査	40歳以上で生活保護を受給している方のほか区の定める要件に該当する方	6月～9月	実施医療機関（区内）
特定健康診査	40歳～74歳までの葛飾区国民健康保険にご加入（4月1日から引き続き）の方	6月～9月	実施医療機関（区内）
40歳 特定健康診査追加検査	40歳～74歳で葛飾区国民健康保険以外にご加入の方	6月～9月	実施医療機関（区内）
30歳 成人歯科健康診査	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方	6月～9月	実施歯科医療機関（区内）
20歳 健康づくり健康診査	・20歳～39歳になる方 ・3歳未満のお子さんをお持ちの父母	4月～3月	実施医療機関（区内）

がん検診（無料）	対象者（区内在住で下記にあてはまる方）	受診期間	受診場所
胃がん検診	①前年度内視鏡検査を受けていない、50歳以上になる方（エックス線検査）	① 6月～3月	①健康プラザかつしか（保健所）・保健センター他
	②前年度内視鏡検査を受けていない、50歳以上になる方（胃内視鏡検査）	② 6月～2月	②実施医療機関（区内）
大腸がん検診	40歳以上になる方	① 6月～3月 ② 6月～9月 ②健診と同時	①健康プラザかつしか（保健所）・保健センター他 ②実施医療機関（区内）
肺がん検診	40歳以上になる方	6月～9月	実施医療機関（区内）
乳がん検診	前年度に乳がん検診を受けていない、40歳以上になる女性	①視触診 6月～2月 ②マンモグラフィ検査 6月～2月	①実施医療機関（区内） ②実施医療機関（区内） 健康プラザかつしか（保健所）・保健センターほか
子宮頸がん検診	前年度に子宮頸がん検診を受けていない、20歳以上になる女性	6月～2月	実施医療機関（区内）
前立腺がん検診	60歳～74歳になる男性	6月～9月	実施医療機関（区内）

発行：葛飾区健康部健康推進課
ご不明な点はお問合せください。電話：03-3602-1268

受診方法など	同時に受診できるがん検診等（申込み不要）
該当する方に受診券をお送りします。	
◆該当する方に受診券をお送りします。 ◆区独自の追加検査（胸部エックス線等）を実施します。	肺がん 無料 / 大腸がん 無料 / 前立腺がん（60～74歳まで） 無料 / 肝炎検査 無料
「広報かつしか」・区ホームページで募集します。 オンライン申請か電話（03-6758-2222）又はハガキでお申込みください。 申込み締切　**1月31日**（消印有効）	
該当する方に受診券をお送りします。	
「広報かつしか」・区ホームページで募集します。 オンライン申請または郵便でお申込みください。 申込み締切　**9月15日**（必着）	肺がん 無料 / 大腸がん 無料 / 前立腺がん（60～74歳まで） 無料 / 肝炎検査 無料
◆該当する方に受診券をお送りします。 ◆区独自の追加検査（胸部エックス線等）を実施します。 ◆基準該当の方には、特定保健指導をご案内します。	肺がん 無料 / 大腸がん 無料 / 前立腺がん（60歳～） 無料 / 肝炎検査 無料
各保険者の実施する特定健診を区内実施医療機関で受診した場合、区が独自に実施する追加検査（胸部エックス線等）を受診できます。特定健診受診時に申込書をお渡しします。	肺がん 無料 / 大腸がん 無料 / 前立腺がん（60歳～） 無料 / 肝炎検査 無料
該当する方に受診券をお送りします。	
「広報かつしか」・区ホームページで募集します。 ハガキまたはオンライン申請でお申込みください。 申込み締切　**2月28日**（消印有効）	

検査方法	受診方法など
①胃部エックス線検査 （バリウムを使用）	①大腸がん検診（保健所等での実施）と同日に実施します。 申込期間：受診月2か月前の1日から前月15日まで（必着）
②胃内視鏡検査 （内視鏡を使用）	②申込み締切　**12月31日**（消印有効）
便潜血反応検査	①胃がん検診（バリウム検査）と同日に実施します。 申込期間　：　受診月2か月前の1日から前月15日まで（必着） ②葛飾区が実施する上記の健康診査を受診する方はその健康診査と同時に受診できます。
胸部エックス線検査	①申込み締切　**8月31日**（消印有効） ②葛飾区が実施する上記の健康診査を受診する方はその健康診査と同時に受診できます。
① 視触診 ② マンモグラフィ検査（乳房エックス線検査） 視触診を受診し、マンモグラフィ検査を、必ず受けてください。 ※視触診の結果、直ちに精密検査が必要な場合には、医師の案内を受けてください。	 申込み締切　**12月31日**（消印有効）
問診・視診・内診・子宮頸部細胞診	申込み締切　**12月31日**（消印有効）
血液検査	①申込み締切　**8月31日**（消印有効） ②葛飾区が実施する上記の健康診査を受診する方はその健康診査と同時に受診できます。

◆募集方法は「広報かつしか」区ホームページでお知らせします。

◆がん検診は　WEBからオンラインでお申込みください。ハガキ又は電話（はなしょうぶコール）でもお申込みできます。

はなしょうぶコール

03－6758－2222

午前8時から午後8時まで年中無休

＊＊＊そのほかの健康増進事業＊＊＊

健診など	対象者	受診場所	受診方法など	料金
健康長寿 いきいき 健康診査	長寿健康診査を受診する今年度中に76・81歳になる方	実施 医療機関 （区内）	加齢に伴う嚥下（飲み込み）や筋力のチェックを行い、機能訓練の必要がある方には葛飾区医師会フレイル予防サルコペニア対策室をご案内します。該当する方には長寿医療健康診査の受診券と一緒に受診券お送りします。	無料
健康長寿 筋肉元気 健康診査	特定健康診査を受診する今年度中に70歳になる方	実施 医療機関 （区内）	筋力のチェックを行い、機能訓練の必要がある方には葛飾区医師会フレイル予防サルコペニア対策室をご案内します。該当する方には長寿医療健康診査の受診券と一緒に受診券お送りします。	
Ｂ・Ｃ型 ウイルス 肝炎検査 （血液検査）	過去にＢ・Ｃ型ウイルス肝炎検査を受けたことがない方または医師が必要と認めた方	実施 医療機関 （区内）	特定健康診査等と同時に受診できます。または随時に検査を受けることができます。保健予防課(03-3602-1274)にお問合せください。	
胃がん ハイリスク検診	葛飾区特定健康診査を受診する40歳になる方	実施 医療機関 （区内）	特定健康診査と同時に受診できます。該当する方には特定健康診査等の受診券と一緒に受診券お送りします。	
妊婦 歯科健康診査	妊婦の方	実施歯科 医療機関 （区内）	親子（母子）健康手帳取得時に配布される「母と子の保健バッグ」に受診券が同封されています。お持ちでない方は健康推進課（03-3602-1268）までお問い合わせください。	
すくすく歯育て 歯科健康診査	２歳のお子さんとそのお母さん	実施歯科 医療機関 （区内）	該当する方に受診券をお送りします。	

自分に合った量を食べるために

適正体重を維持＝自分に合った量を食べていると考えます。
毎日体重計に乗る習慣をつくり、体重をチェックしましょう！

適正体重とは、BMIが**18.5以上25未満**
（65歳以上は20を超え25未満）

BMIとは体格指数のことです。
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。

自分のBMI＝体重＿＿(kg)÷身長＿＿(m)÷身長＿＿(m)

葛飾区公式ホームページ「食と栄養関連お役立ち情報」のご案内

あなたが何をどのくらい食べればよいかの目安にご活用ください。
「食事バランスガイド」
「塩分とりすぎていませんか？」など

発行：葛飾区健康部健康推進課
ご不明な点はお問合せください。電話：03-3602-1268

健康づくりのために

身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが分かっています。
次の表を目標に運動習慣をつけて健康を目指しましょう！

対象者	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を**1日40分以上**〔1日約**6,000歩以上**〕(=週15メッツ・時以上) **運動**：有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 **【筋力トレーニングを週2~3日】**	**座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する** (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を**1日60分以上**〔1日約**8,000歩以上**〕(=週23メッツ・時以上) **運動**：息が弾み汗をかく程度以上の(3メッツ以上の強度の)運動を**週60分以上**(=週4メッツ・時以上) **【筋力トレーニングを週2~3日】**	
こども(※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイムを減らす。	

※メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標
出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）

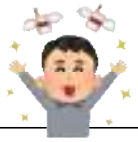
アプリで楽しく健康づくり！

毎日の食事内容を入力すると、AIによる4週間後の体重予測や食生活についてのアドバイスが受けられます。また、毎日の歩数や体重・運動・睡眠・血圧などのデータをアプリに記録すると、グラフ化されるため、体の変化を一目で確認できます。アクティブなほどかつしかPAYに交換できるポイントが貯まってお得感たっぷり。モンチッチと一緒にワクワクする毎日を楽しみましょう！

お問い合わせは葛飾区モンチャレコールセンターまで　電話：0120-836-856

禁煙外来を利用して禁煙しませんか

たばこはがんや心筋梗塞など命に関わる病気の原因になります。
禁煙外来を利用して禁煙した方に自己負担費用の一部を助成します（事前登録制）。



詳しくは
区ＨＰへ

出張健康講座を実施しています

●みなさんの健康づくりを応援するために講師として保健師・管理栄養士・歯科衛生士が皆さんの地域にうかがいます。

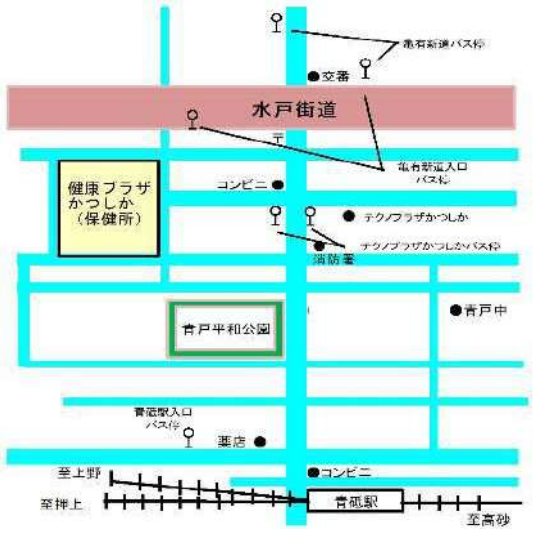
◆10名以上の団体・グループで健康推進課へお申し込みください。

６５歳以上の方は１年に１回の胸部エックス線検査(結核健診)が義務付けられています。中面に記載されている特定健診や長寿医療健診などを受診する方は、胸部エックス線検査を必ず受けてください。詳しくは、健康診査を受診する医療機関に相談ください。

～結核は過去の病気ではありません～　　保健予防課

健康ホットラインかつしか
（健康総合相談窓口）　電話　03-3602-1244

■相談内容：あらゆる健康に関する不安や相談を電話で受け付けます。相談内容によっては、保健センターの保健師が必要に応じて訪問して支援します。
■受付時間：月曜日～金曜日　※ 祝日、年末年始を除く
午前８時30分 ～ 午後８時まで



健康プラザかつしか（葛飾区保健所）

京成線　青砥駅より徒歩15分

京成バス　テクノプラザかつしか下車
亀有新道下車

都営バス　亀有新道入口下車

健康相談・訪問指導等については
各保健センターにお問い合わせください

健　康　推　進　課（健康プラザかつしか内）
所 在 地　青戸４－１５－１４
電　　話　０３－３６０２－１２６８

青戸保健センター（健康プラザかつしか内）
所 在 地　青戸４－１５－１４
電　　話　０３－３６０２－１２８４

金町保健センター
所 在 地　金町４－１８－１９
電　　話　０３－３６０７－４１４１

新小岩保健センター（にこわ新小岩内）
所 在 地　西新小岩４-３３-２
電　　話　０３－３６９６－３７８１

水元保健センター
所 在 地　東水元１－７－３
電　　話　０３－３６２７－１９１１

発行：葛飾区健康部健康推進課
ご不明な点はお問合せください。電話：03-3602-1268