

特集

骨粗しょう症予防始めませんか！

はじめよう

プラスワン

1+生活

骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなり、日常の些細な動作でも骨折しやすくなる病気です。

特に女性はもともと骨が細く、筋力も弱かったり、年齢と共に起こる女性ホルモンの分泌低下などによりカルシウムが骨の外に流出しやすいため、骨粗しょう症になりやすいです。また、喫煙や運動不足、過度のダイエットでも進行しやすくなります。

骨粗しょう症になると、転んだだけでも骨折しやすく、介護が必要になることもあります。自分のため、家族のために、日常生活の中にちょっとした工夫をプラスして、骨粗しょう症を防ぎましょう。

問 健康増進課 ☎(50)1174

コツはこつこつ!!

若い頃から始めましょう



東金市民憲章

わたくしたち東金市民は

1. 郷土を愛し、環境をととのえ、住みよいまちをつくりましょう。
1. 互いにいたわり、笑顔を忘れず、心ふれあうまちをつくりましょう。
1. からだをきたえ、誇りをもって働き、豊かなまちをつくりましょう。
1. きまりを守り、力をあわせて、明るいまちをつくりましょう。
1. 歴史を尊び、教養を深め、香り高い文化のまちをつくりましょう。

目次(主な内容)

- | ページ | |
|-----|------------------------------|
| 2 | 特集 骨粗しょう症予防始めませんか！ |
| 4 | 健康維持のために定期健診を受けましょう |
| 6 | 新市議会議員が決定
新議長に坂本氏、副議長に宮沢氏 |
| 7 | さあ、一緒に！国勢調査員大募集 |
| 8 | ホットもっととニュース／東金桜めぐり |

ピックアップ情報

- | | |
|----|------------------------------------|
| 12 | 東金市国民健康保険の現状と
令和7年度 国民健康保険税率の改定 |
| 13 | 里山での楽しい自然体験 |

とうがねインフォメーション

- | | |
|----|--------------------|
| 15 | 各種情報／子育て・保健・相談 ガイド |
| 28 | 街かどアイドル／おいしいレシピ |

記事の見方

- ・市外局番の記載がないものは0475です
- ・ID番号がある記事は、ID検索できます

手順①市ホームページ(<https://www.city.togane.chiba.jp>)

②検索窓の近くから「ID検索」で番号を入力

Google 検索 **ID 検索**



市ホームページ

市役所窓口

開庁時間 月～金曜日(祝休日、12月29日～1月3日を除く)
午前8時30分～午後5時15分
※休日窓口や市の施設の休館日は15ページに掲載。

人口と世帯

人口／56,224人(-98) 世帯／28,034世帯(+65)
男性／28,218人(-27) 女性／28,006人(-71)

※令和7年4月1日現在 ()は前月比

- ☑ 歩幅Ⅱいつもより少し大股に。膝に負
- ☑ スピードⅡ普段より心持ち速めのスピードで
- ☑ 次のことを意識しながら、ウォーキングを始めてみませんか。

骨量アップ

骨量アップに欠かせないのが運動による刺激です。手軽にできるウォーキングであれば、自分のペースで無理なくできます。

プラスワン生活 +1 運動編 骨量・筋力アップ

骨粗しょう症は、自覚症状がないまま進行するため、検査せずに気付くことは難しい病気です。転倒や骨折して初めて、分かる人が多いため、「沈黙の疾患」と呼ばれることもあります。

自覚できるのは、背中や腰が痛い、曲がってきた、身長が目立って低くなってきた、など。どれも老化によるものと思いがちな症状なので注意が必要です。

プラスワン生活 +1 はじめよう 骨の元気をチェック

Check!

家でも手軽に行える動作から始めてみよう



片足立ち



座り立ち→スクワット

筋力アップ

- ☑ 担がからなくらいに姿勢Ⅱ頸を引いてまっすぐ前方を見ながら背筋を伸ばして
- ☑ 時間Ⅱまずは10分間続けて歩くことからスタート

日頃から骨の健康を意識しよう



- ☑ 運動不足である
 - ☑ 腰痛や関節痛がある
 - ☑ 長いこと病気でふせていた
 - ☑ たばこをたくさん吸う
 - ☑ 野菜より肉を食べすぎる傾向がある
 - ☑ 乳製品をあまり食べない
 - ☑ 清涼飲料や加工食品をよく摂る
 - ☑ 無理なダイエットをしたことがある
 - ☑ 女性である
 - ☑ 閉経を迎えた
- ※当てはまる数が多かった人ほど注意が必要です。

Pick Up

骨粗しょう症検診

女性にとって身近に潜む骨粗しょう症を予防または早期に発見するために検診を活用し、自分の骨の健康度を知っておきましょう。

とき▶ 9月9日(火)・10日(水)(受付=午前9時～11時/午後1時～2時)

ところ▶ ふれあいセンター

対象▶ 市内在住の令和8年3月31日時点で25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性

内容▶ 問診・骨超音波検査(足のかかとでの検査)

費用▶ 700円

申込方法▶ ふれあいセンター窓口、電話または市ホームページで申し込み

締切▶ 6月30日(月)

※事前に受診票を送付します。

申問 健康増進課 ☎(50)1174

HP ID 10064



市ホームページ▶



骨量減少の大きな原因は、女性ホルモンの減少やカルシウム不足です。カルシウムは、体内で合成することができないため、食事での摂取量が少ないと不足してしまいます。カルシウムの1日の推奨量は18歳～74歳の女性で650mg。さらに、加齢とともにカルシウムの吸収力が低下するため、閉経後の女性や高齢者は積極的に摂取しましょう。

プラスワン生活 +1 食事編 カルシウムを摂取

毎日継続することを目標に

- ☑ カルシウム豊富な牛乳を毎日飲む・献立に加える
- ☑ 牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトを摂る、スキムミルクを料理に加える
- ☑ 野菜・海藻をたんぱく質と一緒に摂る
- ※カルシウムの吸収を促進するビタミンD・Kも一緒に摂りましょう。
- ※カルシウムの吸収を妨げるリンを多く含む食品(スナック菓子やインスタント食品)を摂りすぎないようにしましょう。



からだの声、聞いていますか？

健康維持のために 定期健診を受けましょう

問 健康増進課 ☎(50)1252

HP ID 10474

市では糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病予防のため特定健康診査を実施しています。健診は、事前に時間を決める予約制です。無料で健診を受けられるこの機会に受診しましょう。

対象▼①40歳以上で国民健康保険に加入している方

※令和8年3月31日時点で40歳になる方を含みます。

②受診時に後期高齢者医療制度に加入している方

受診方法▼集団健診または個別健診のいずれかを選択して受診

※対象の方へは、5月末までに受診券を送付します。

※4月2日以降に対象となった方へは受診券を送付できないため、ご連絡ください。

集団健診

予約の上、受診してください。

とき▼6月6日(金)～10日(火)、15日(日)～19日(木)

ところ▼ふれあいセンター

予約▼市ホームページ 5月16日(金)～

電話 5月22日(木)午前9時～

※詳しくは、受診券に同封する通知をご覧ください。

個別健診

受診券に同封する実施医療機関で予約の上、受診してください。

とき▼令和8年3月31日(火)まで

大切なのは自分の
体の状態を知り、守ること。

「自分の健康は自分で守る」
意識を持ちましょう。



お口から始める健康づくり 歯科検診などを受診しましょう

HP ID 110057
313384

歯を失う原因の2大疾患はむし歯と歯周病で、どちらも自然に治ることはありません。年に1度は歯科医院を受診しましょう。検診制度もご利用ください。

また、無料口腔がん検診もあります。自分の歯の状態を把握し、お口の健康を保ちましょう。

1 成人歯科検診

実施場所▼東金市協力歯科医療機関

※申込後に送付する受診券に、協力歯科医療機関の一覧を同封します。

対象▼市内在住の令和8年3月31日時点で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方

内容▼むし歯の有無、歯周ポケットの測定など(治療・クリーニングなどは除く)
費用▼500円(40歳の方は無料)

締切▼12月1日(月)

申込方法▼①窓口や電話②市ホームページの入力フォーム(東金市成人歯科検診で検索)③はがきに「成人歯科検診希望」と記入し、「住所」「氏名」「生年月日」「電話番号」を記入の上、郵送で申し込み

受診方法▼申込後に届く受診券を持って、協力歯科医療機関を受診(要事前予約)

申問 ▼28310005

東金市田間三丁目9-1

ふれあいセンター健康増進課

☎(50)1234



▲申込ページ

2 後期高齢者歯科口腔健診

対象者には5月下旬に市から緑色の封筒で案内(受診票)を発送します。

実施期間▼6月1日(日)～12月28日(日)

※受診は、期間中1回までです。

対象▼昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療制度被保険者

健診項目▼歯の状態／歯周病の状態／その他の所見(義歯の状態など)／口腔機能診査(物を飲み込む力など)など

※健診は無料。健診後の治療は有料です。

問 千葉県後期高齢者医療広域連合

☎043(216)5013

対象医療機関・受診票について

国保年金課 ☎(50)1133

3 無料口腔がん検診

とき▼6月22日(日)午前10時～午後1時

ところ▼ふれあいセンター

対象▼県内在住の20歳以上の方

定員▼先着200名

申込期間▼5月12日(月)～30日(金)

申込方法▼①申込ページ②

「氏名(ふりがな)」「住所」

「電話番号」「メールアドレス」

を記入の上、FAXで申し込み

申問 千葉県歯科医師会

☎043(241)6471

FAX 043(248)2977



▲申込ページ

スタンプを5個以上ためて応募すると

スタンプを集めて健康づくり とうがね健康マイレージ

問 国保年金課 ☎(50)1250

HP ID 8865

生活習慣の目標達成や健康イベントなどへの参加でスタンプをためましょう。スタンプを5個以上ためて応募した方全員に「ち〜バリュ〜カード」をプレゼント。また、抽選でQUOカードが当たります。スタンプシートの入手方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。

アンケートで
もらえる!

健康グッズ
または
トレーニング施設*
利用券1回分

*東金アリーナまたは東金市トレーニングセンター

記念品、参加賞の
協賛企業 募集中

抽選で
もらえる!

QUOカード
5,000円分

東金素材の
ハンドクリーム*

*道の駅みのりの郷東金提供

全員
もらえる!



*協賛店でさまざまなサービスを受けられるカードです。

対象▼平成18年4月1日以前生まれで、応募時に市内在住の方

スタンプ取得期間▼12月26日(金)まで

応募期間▼11月4日(火)〜12月26日(金)

※応募は1口当たりスタンプ5個で、1人2口まで応募できます。

提出場所▼国保年金課

当選発表▼令和8年1月9日(金)に市ホームページで発表

※ホームページの閲覧が難しい方は電話でお問い合わせください。

◆スタンプの取得方法

①健康イベントなどへの参加

・健康診断Ⅱ特定健康診断、人間ドック、職場健診など

・がん検診Ⅱ胸部検診、胃がん検診など

・予防接種Ⅱインフルエンザ、コロナウイルス、肺炎球菌など

・市などが主催する健康事業Ⅱ成人歯科検診、健康教室など

②健康指標の改善

・前回の健診結果からの改善

③生活習慣の目標達成

・食生活Ⅱ1日3食(朝昼晩)の食事、就寝前2時間は食べないなど

・運動Ⅱラジオ体操をする、1日8千歩以上歩く、施設で運動するなど

④運動教室・サークルへの参加

・東金アリーナの教室、地域のスポーツサークルなど

健康コラム

5月31日は世界禁煙デー 禁煙を始めてみませんか

問 健康増進課 ☎(50)1174

5月31日は、WHO(世界保健機関)により世界禁煙デーと定められています。また、厚生労働省は、5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」とし、各地でさまざまな取り組みが行われています。タバコは自分自身だけでなく、受動喫煙によって非喫煙者の健康も損なうことが問題となつていきます。世界禁煙デーで、世界中の人々と一緒に禁煙にチャレンジしませんか。

禁煙をスタートするには?

◆自力で禁煙にチャレンジ

- ・禁煙を始めやすい時期を選ぶ▼仕事があまり忙しくない期間や、長期休暇の前など、比較的心に余裕がある時期がおすすすめ
- ・タバコや喫煙具(ライターなど)を処分する
- ・禁煙を周囲に宣言する▼つい喫煙しそうなきに指摘してもらうなど、協力を仰ぐ
- ・薬を活用する▼禁煙を補助する

ニコチンガム・ニコチンパッチは、薬局でも相談・購入できる

◆禁煙外来で禁煙にチャレンジ

- ・禁煙補助薬(飲み薬やニコチンパッチなど)を使うだけでなく、医師などから一人一人に合ったアドバイスをもらえるため、自力の禁煙と比べてより確実に禁煙できるといわれている
- ・禁煙治療が健康保険適応となる条件(①〜④の全てに該当)がある

- ①ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)が5点以上
 - ②プリンクマン指数(11日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
 - ③35歳以上の方の条件です。
 - ④直ちに禁煙することを希望している
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意する
- ※厚生労働省健康づくりサポートネットを参考に作成しました。

▶▶▶とうがね健康プラン21(第3次)推進中



新市議会議員が決定 新議長に坂本氏、副議長に宮沢氏

問 選挙管理委員会事務局 ☎(50)1179
議会事務局 ☎(50)1181

3月16日に行われた選挙の結果、新しい市議会議員が決まりました。
私たち市民の代表として、重要な役割を担う20人の市議会議員を紹介します。
また、4月11日に臨時会が開催され、東金市議会の議長に坂本賀一氏、副議長に宮沢敬人氏が選出されました。

投票結果

当日有権者数 47,125人
投票者数 20,967人
投票率 44.49%

【敬称略／議長・副議長を除き50音順】

- ①年齢
- ②住所
- ③所属党派
- ④期数



いしざき こういち
石崎 公一
①77歳 ②台方
③無所属 ④8期目



みやざわ たかと
宮沢 敬人
①66歳 ②滝沢
③自由民主党 ④3期目

副議長



さかもと よしかず
坂本 賀一
①57歳 ②東金
③自由民主党 ④4期目

議長



うへだ みつこ
上田 光子
①58歳 ②道庭
③公明党 ④1期目



いとう ひろゆき
伊藤 博幸
①60歳 ②田間
③自由民主党 ④4期目



いしだ あきら
石田 明
①77歳 ②二又
③無所属 ④6期目



せいみや としお
清宮 利男
①67歳 ②丹尾
③自由民主党 ④5期目



させ かずたか
佐瀬 和隆
①43歳 ②関内
③無所属 ④1期目



くわた ごう
桑田 豪
①54歳 ②栗生飛地
③自由民主党 ④1期目



つかせ かずお
塚瀬 一夫
①74歳 ②松之郷
③無所属 ④7期目



たきた おさむ
滝田 修
①54歳 ②台方
③公明党 ④1期目



たかしな ゆういちろう
高科 雄一郎
①39歳 ②道庭
③自由民主党 ④1期目



にしはら はるみ
西原 晴美
①62歳 ②東上宿
③立憲民主党 ④1期目



なかむら みえ
中村 美恵
①59歳 ②南上宿
③自由民主党 ④3期目



とりかい しょうへい
鳥海 翔平
①32歳 ②西福俵
③無所属 ④2期目



むらかみ だいじろう
村上 大蔵
①55歳 ②山口
③無所属 ④2期目



みややま ひろし
宮山 博
①77歳 ②西中
③自由民主党 ④8期目



まえだ きょうこ
前田 京子
①61歳 ②宿
③日本共産党 ④6期目



ほしな いさむ
保科 勇
①68歳 ②関下
③無所属 ④2期目



ふせ みつあき
布施 満明
①52歳 ②松之郷
③公明党 ④3期目

さあ、一緒に！ 国勢調査員 大募集

令和7年10月1日に

国勢調査を実施します

日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とした、最も重要な統計調査です！



5年に一度、全員参加の統計調査



国勢調査2025



詳しくは、お住まいの市区町村の統計調査担当窓口までお問い合わせください。

国勢調査2025キャンペーンサイト▶ <https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



総務省統計局・都道府県・市区町村

秋から国勢調査が始まります。調査業務に理解と誠意を持って携わっていただける調査員を広く募集しています。

<応募要件など>

応募要件	①原則として20歳以上の方 ②市内で活動できる方 ③調査事務の遂行と秘密の保護に責任を持てる方 ④警察・選挙に直接関係のない方 ⑤暴力団員その他反社会的勢力に該当しない方
業務期間	9月上旬～11月上旬(予定) ※国勢調査員の身分は、総務大臣に任命される非常勤の国家公務員です。
主な仕事内容	①調査員説明会に参加 ②担当調査区の確認(住んでいる方の一覧と地図の作成) ③調査についての説明と調査書類の配布 ④回答確認リーフレットの配布と調査票の回収 ⑤回収した調査票の整理と提出
担当調査区数・世帯数	1調査区または隣接する2調査区を担当 ※1調査区当たりの世帯数は、平均60～70世帯程度です。
報酬	1調査区当たり4～5万円程度 ※受け持ちの世帯数により変動します。
応募方法	企画課窓口で配布する応募用紙に必要事項を記入して提出 ※希望調査地域に偏りがあるときなどは、担当する地域を調整する場合があります。

国勢調査2025キャンペーンサイトでは、調査員の仕事内容などを分かりやすく紹介しています。上の2次元コードからご覧ください。

国勢調査は、24時間いつでも簡単な
インターネット回答が便利です

ポイント1 24時間いつでもどこでもスマホ、タブレット、パソコンから回答できます。

ポイント2 調査員による紙の調査票の回収はありません。

ポイント3 回答中の通信は、全て暗号化されています。また、不正アクセス防止の対策を24時間行っています。

問 企画課 ☎(50)1194

✉ toukei@city.togane.lg.jp