

5月受付開始の みらい健診①（予約制）

市では一年を通して様々な検診を実施しています。年明けの1～2月は、受診希望者が多い為予約が取れない場合があります。受診機会を逃がさないよう、早め

実施日	健診当日受付時間	予約受付期間
6月16日(日)	次の①～④から選択 ①午前7時～7時45分 ②午前8時～8時45分 ③午前9時～9時45分 ④午前10時～10時45分 ※各時間60人まで	5月14日(火)～ 定員まで
6月21日(金)		
7月1日(月)		



▼会場 保健福祉センター
▼健診項目
○基本健康診査・特定健康診査・後期高齢者の健康診査○胸部検診・肺がん検診(65歳以上は結核検診を含む)○胃がん検診(バリウム検査)○前立腺がん検診○肝炎ウイルス検診○大腸がん検診○喀痰細胞診※1
※1肺がん検診後、決められた期間で、痰を3日間採取し、後日提出します。

予約方法

① 予約受付専用電話で申し込む
☎0297-25-2983
② 健康増進課窓口で申し込む
▼ 予約受付時間 午前9時～午後5時

※右記以外の方法による受け付けは行いません。また、同一世帯のご家族以外の申し込みはできません。
※受付開始日の午前9時～10時は電話が集中し、大変かかりにくくなります。ご了承ください。
※定員になり次第締め切らせていただきます。ご了承ください。
※がん検診は、被保険者証(健康保険証)の種類に関係なく、受診することができます。
※妊娠中の方は、市が実施する検診の対象になりません。
※各検診項目の受診は年度内1回です。対象者、負担額などは、この広報紙と一緒に配布している「2019年度健康管理予定表」をご確認ください。
※検診は、異常の有無を見つめることが目的のため、自覚症状のある方、検診部位の病気で治療中・経過観察中の方は医療機関への受診をお勧めします

健康 みらいヘルスアップ教室参加者募集

糖尿病は自覚症状がないまま進行し、やがてさまざまな合併症(神経障がい・網膜症・腎症)を引き起こすため、早いうちからの生活習慣の見直しが大切です。
この教室では血液検査のHbA1cという値に着目し、血糖を良好な状態に保つための食事のとり方や運動を実際に体験しながら学びます。ぜひ参加して、糖尿病を予防しましょう。
▼対象者 市内に住所のある18歳以上69歳以下の方で①～③のいずれにも該当する方
① 昨年度の健診結果でHbA1cが5.9～6.4の方
② 医師から運動を制限されていない方
③ 左記表の全日程に参加できる方
▼会場 保健福祉センター
※2回目はみらい平ヘルスロード、5回目・7回目は谷和原公民館で開催
▼定員 40人(先着順)
▼参加料 1300円
▼申し込み先 健康増進課
▼申込期限 5月24日(金)
◎ 申し込んだ方には後日、案内を郵送いたします。

回	日にち	時間	内容
1	5月31日(金)	午前9時30分～正午	保健師講話 血液検査①
2	6月5日(水)	午前9時30分～正午	ウォーキング
3	6月14日(金)	午前9時30分～午後2時	栄養講話・試食 血液検査②
4	6月24日(月)	午前9時～正午/ 午後1時30分～4時	個別相談
	6月25日(火)	午後1時30分～4時	
5	7月16日(火)	午後1時30分～4時	運動
6	8月30日(金)	午前9時30分～正午	栄養士講話
7	10月4日(金)	午前9時30分～正午	運動
8	10月31日(木)	午前9時～正午/ 午後1時30分～4時	個別相談
	11月1日(金)	午前9時30分～正午	
9	12月9日(月)	午前9時30分～正午	栄養士講話
10	令和2年(2020年) 3月10日(火)	午前9時30分～正午	血液検査③