

大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮がん検診、乳がん検診

平成 30 年度医療機関受診券で受診できるのは、3月31日(日)までです！

※すでに今年度集団検診などで受診した方は対象外となりますので、ご注意ください。

受診方法

- step1** 次の①または②の方法で医療機関受診券を申請する
①電話（☎ 25 - 2100） / ②健康増進課窓口
※受診券申請期限は3月15日(金)までになります。
(受診券有効期限：3月31日(日))
- step2** 受診する医療機関を決める
登録医療機関については、ホームページまたは「健康管理予定表」をご確認ください。
- step3** step2 で決めた医療機関に予約を入れる
- step4** 受診する
検診当日、「医療機関受診券」、「保険証」、「自己負担額」をご持参ください。
- step5** 検査の結果が市または医療機関から通知されます

検診名	対象者	自己負担額
大腸がん検診	40 歳以上	600 円
肝炎ウイルス検診	40 歳以上 74 歳以下 ※今までに市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	1,200 円 ※今年度 41・46・51・56・61・66・71 歳の方は無料
子宮がん検診(女性)	20 歳以上	1,500 円
乳がん検診(女性)	○ 20～39 歳：超音波検査 ○ 40～49 歳：超音波検査 + マンモグラフィ(2 方向) ○ 50～56 歳：超音波検査 + マンモグラフィ(1 方向) ○ 57 歳以上：マンモグラフィ(1 方向) ※マンモグラフィは2年に1回の検診となります	・超音波検査 1,200 円 ・マンモグラフィ 1,200 円

※妊娠中の方は受診できません。

■自己負担額の減免制度があります

生活保護受給者・住民税非課税世帯の方は、負担額が免除になります。
○生活保護受給者の方：受診券申請の際、お申し出ください。

○住民税非課税世帯の方：事前に平成30年度住民税非課税世帯証明書を取得し、検診当日にご提示ください。 ※当日、提示できない場合は減免制度対象外となります。

[住民税非課税世帯証明書取扱窓口]

伊奈庁舎税務課／谷和原庁舎市民窓口課（手数料 200 円）

印鑑をご持参の上、検診で使用する旨を取扱窓口でお申し出ください。

個人の住民税非課税証明書は無効です。

体を動かして健康になろう！

健康増進室ミニ教室のご案内

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25 - 2100



肩こり腰痛体操(火曜日)

ストレッチを中心とした体操です。肩・腰周辺の血行を促進し、肩こり・腰痛を予防しましょう！



リズム運動(水曜日)

音楽のテンポに合わせて体を動かします。筋力アップ・脂肪燃焼、ストレス解消などさまざまな効果が期待できます。



ダンベル運動(木曜日)

ダンベルを中心としたエクササイズです。普段使っていない筋肉を使い、全身バランスよく鍛えます。筋力アップ・脂肪燃焼などの効果が期待できます。



バランスボール(金曜日)

バランスボールを使った運動です。バランス感覚や全身の筋肉を使い、美しいボディをつくりましょう！