

■ 6月に実施するみらい健診① (予約制・胃がん検診あり)

実施日	会場	予約期間	健診当日受付時間
6月22日(金)	保健福祉センター	6月4日(月)～7日(木)	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 ※①～④から選択してください。 各時間50人まで。
6月24日(日)			



健康増進課 (保健福祉センター内) ☎25・2100

6月のみらい健診①のお知らせ

年に一度の健診で自分の健康を確認しよう

健康には自信があるから私は大丈夫、としばらく健診を受けない方、健診を受診しませんか？

健診は健康づくりの第一歩です。年に一度の健診を受けて自分の健康を確認しましょう。

みらい健診①では、基本健康診査・特定健康診査・後期高齢者の健康診査のほかに、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がんの各がん検診も実施します。

がん検診は、健康保険の種類に関係なく受診できます。

みらい健診①予約

▼予約方法▶予約受付専用電話 ☎25・2983 または、健康増進課窓口

▼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予約受付はできません。



※受付開始30分は、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。

※予約期間中であっても、定員になり次第締め切りといたします。ご了承ください。

※各健診の対象者、負担額などは、「平成30年度健康管理予定表」をご確認ください。



市民健康ひろば参加者募集

健康増進課 (保健福祉センター内) ☎25・2100

今回のテーマは「尿トラブル」

「尿もれ」や「残尿感」などの尿トラブルについて理解を深めるために、おとなの体験型健康教室の「市民健康ひろば」を開催します。

▼日時▶6月16日(出) 午前10時～正午(予定)

▼場所▶伊奈庁舎2階会議室1・2

▼定員▶50人(定員になり次第締め切り)

▼内容▶
【第1部】
テーマ「なかなかきけない

運動を習慣にしよう

運動しないといけないけれど、なかなか始められない。何から始めていいかわからない。市では、そんな皆さんのために、楽・楽フィットネス教室を開催します。



楽・楽フィットネス教室参加者募集

健康増進課 (保健福祉センター内) ☎25・2100

この教室では、生活習慣病予防に必要な運動の知識の習得と運動の継続を目標に、トレーニングマシンを活用した筋トレやボールなどを使ったフィットネスを行います。皆さんのご参加をお待ちしています。

▼対象者▶市内に住所のある18歳以上66歳以下の方で①、②のいずれにも該当する方
①すべての日程に参加可能な方
②医師から運動を禁止されていない方

▼日程▶7月2日(月)・9日(月)・23日(月)、8月6日(月)・20日(月) (全5回)

▼時間▶午前10時～11時45分 (受付時間：午前9時20分)

▼場所▶保健福祉センター

▼定員▶30人(先着順)

▼講師▶健康運動指導士 山崎航氏(株式会社ビート)

▼参加費▶無料

▼申し込み▶健康増進課(保健福祉センター)までお申し込みください。申し込んだ方には、後日案内を郵送します。

▼申込期限▶6月22日(金)