

6・7月に実施するみらい健診①(予約制・胃がん検診あり)

日時	会場	申込期間	健診当日受付時間
6月22日(土)	谷和原保健福祉センター	6月3日(月) ～7日(金)	①午前7時～7時30分 ②午前8時～8時30分 ③午前9時～9時30分 ④午前10時～10時30分 ※①～④より選択してください。 ※各時間50人まで
6月24日(月)	伊奈公民館※		
7月22日(月)	谷和原保健福祉センター	6月26日(水) ～7月2日(火)	
7月23日(火)	谷和原保健福祉センター		

※伊奈公民館は、2階で健診を行います。

みらい健診①を受けよう!

健診は健康管理の基本

「自分は健康に自信がある」という方、「毎日健康に気をつけて生活をしているから大丈夫」と、しばらく健診を受けていないという方、年に1度の健診を受診しませんか。健診は自分の身体を知るための基本です。

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、肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がんの各がん検診も実施しています。がん検診は、健康保険の種類に関係なく受診していただくことが可能ですので、ご自身の健康管理に、ぜひご活用ください。

みらい健診①申し込み方法

- 申込受付専用電話 ☎25・2983
 - 谷和原保健福祉センター窓口
 - 申込受付時間：午前9時～午後5時(土、日、祝日を除く)
- ※右記以外の方法による受付は行いません。また、同一世帯のご家

族以外の申込受付はできません。※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。

※申込期間中であっても、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。

※各健診の対象者、自己負担額などは、平成25年度健康管理予定表や市ホームページをご確認ください。

問 健康増進課(谷和原保健福祉センター内) ☎25・2100

大腸がん・肝炎ウイルス検診が医療機関でも受診できます

受診の際は、大腸がん医療機関検診受診券・肝炎ウイルス医療機関検診受診券が必要です。事前に健康増進課へ電話または窓口で申請をしてください。

大腸がん検診

- ▼ 対象者：40歳以上の方
- ▼ 負担額：600円(大腸がん検診無料クーポン券対象者は無料)
- ▼ 対象者：40歳以上74歳以下で、市の健診で肝炎ウイルス検診

骨粗しょう症を予防しよう

自分の健康状態を考えると『自分の骨』にまで思いを巡らせたことはありませんか? 日常生活のあらゆる分野で便利になった反面、運動量の減少や不規則な食生活などから、比較的若い世代でも骨粗しょう症予備軍が増えています。特に女性は50歳代頃から急激に骨密度が低下するため注意が必要です。

骨密度が低下しても自覚症状

予防教室の日程

- ▼ 日時：7月19日(金) 午前9時～正午(受付時間：午前9時～9時30分)
- ▼ 会場：谷井田コミュニティセンター
- ▼ 定員：40人(先着順)
- ▼ 内容：骨密度測定(自己負担額：200円) / 骨密度測定結果の見方 / 骨粗しょう症の理解とその予防的生活について / 骨粗しょう症予防の食生活(保健師、管理栄養士が担当します)
- ▼ 申込受付期間：6月19日(水)7月18日(木) 午前8時30分～午後5時15分(土、日を除く)

を患診したことがない方

- ▼ 負担額：1200円(肝炎ウイルス検診無料クーポン券対象者は無料)

共通事項

- ▼ 有効期限：平成26年2月28日(金)
- ▼ 協力医療機関：市内の11医療機関(詳細は平成25年度つくばみらい市健康管理予定表または市のホームページをご覧ください)

申問 健康増進課(がん対策室) ☎25・2100

申問 健康増進課(谷和原保健福祉センター内) ☎25・2100