

みらい健診②を受けましょう！

健康診査を受けることは健康づくりの第一歩です。毎日を明るく生き生きと過ごすためにも、年に1回の健康診査を受け、ご自身の健康状態をチェックしましょう！

■健診当日は被保険者証（健康保険証）を必ずお持ちください。

実施日	会場・受付時間	
	午前9時30分～11時	午後1時30分～3時
10月30日(火)	市総合運動公園研修道場	
10月31日(水)	板橋コミュニティセンター ※ 1	
11月1日(木)	小絹コミュニティセンター ※ 1	
11月2日(金)	谷井田コミュニティセンター ※ 1	
11月15日(木)	きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館	
11月16日(金)	台営農研修センター ※ 1	
11月19日(月)	三島小学校 ※ 1	板橋コミュニティセンター ※ 1
11月20日(火)	板橋コミュニティセンター ※ 1	
11月21日(水)	谷和原保健福祉センター	
11月26日(月)	谷井田コミュニティセンター ※ 1	
11月27日(火)	谷和原保健福祉センター	
11月28日(水)	谷井田コミュニティセンター ※ 1	
平成25年2月3日(日)	谷和原保健福祉センター	

※ 1 車でのご来場はご遠慮ください。

検診項目

（胃がん検診はありません）

■ 特定健康診査・基本健康診査・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）・前立腺がん検診・血清クレアチニン検査・肝炎ウイルス検診・大腸がん検診※2・喀痰細胞診※2

※2 健診日当日容器を配布し、後日回収します。

各検診項目には「対象者」「対象年齢」「自己負担額」が定められています。詳しくは「つくばみらい市健康管理予定表」をご覧ください。

大腸がん・肝炎ウイルス

検診無料クーポン券

対象の方に対しては5月に「大腸がん検診無料クーポン券」「肝炎ウイルス無料クーポン券」を郵送しました。まだ、受診されていない方は、ぜひこの機会にご活用ください。

◎対象：平成24年4月1日時点で、40・45・50・55・60歳（肝炎ウイルス検診は65・70歳まで含む）の方

なお、肝炎ウイルス検診の対象者は、市の肝炎ウイルス検診未受診の方です。

社会保険被扶養者などのがん検診受診について

市が行うがん検診・肝炎ウイルス検診はご加入の被保険者証（健康保険証）の種類に関係なく、受診することができます。また、みらい健診時に特定健康診査の受診を希望する場合は、

事前にご加入の各医療保険者にお問い合わせください。

参加者募集！

板橋コミュニティセンター 男性限定体操クラブ

男性のみなさん、家で過ごす時間が多くありませんか？

体操クラブの存在は知っていらっしゃるけど、「シルバリーハビリ体操なんてまだまだ早すぎる」と思っていますか？

板橋コミュニティセンターにおいて、男性だけの体操クラブを作りました。ちよつとした健康講話を含めた筋力アップ重視の男性教室に参加してみませんか？



問 健康増進課がん対策室
（谷和原保健福祉センター内）
☎ 25-2100

- ▼対象者：65歳以上の男性
- ※男の健脚教室（俺ウォーキング倶楽部）に参加していない方
- ▼日時：10月29日、11月26日、12月10日、平成25年1月28日、2月25日、3月25日 各日月曜日。午後1時30分～3時（受付は、午後1時15分～）
- ▼会場：板橋コミュニティセンター
- ▼料金：無料
- ▼内容：介護福祉課へお問い合わせください。
- ▼申し込み方法：参加希望の方は開催日当日、直接会場にお越しください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58
2111（内線1172）