

## ご利用ください！健康増進室

健康増進室のご利用案内

- 火～土…午前9時～午後8時30分
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
- 料 金…1回あたり100円（免除制度あり）
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

### 【4・5月スケジュール】

	期日(4月)	期日(5月)	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会※1 (1時間30分程度)	7日(土)	9日(水)	午後1時	無料
	11日(水)	12日(土)	午後1時	
	15日(日)	20日(日)	午後1時	
	20日(金)	18日(金)	午後6時30分	

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

### 【4・5月スケジュール】

	期日(4月)	期日(5月)	開始時間	使用料
肩こり・ 腰痛体操 (40分程度)	3日(火)	8日(火)	午前11時	100円
	10日(火)	15日(火)		
	17日(火)	22日(火)		
	24日(火)	29日(火)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	4日(水)	9日(水)	午前11時	100円
	11日(水)	16日(水)		
	18日(水)	23日(水)		
	25日(水)	30日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	5日(木)	10日(木)	午前11時	100円
	12日(木)	17日(木)		
	19日(木)	24日(木)		
	26日(木)	31日(木)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	6日(金)	4日(金)	午前11時	100円
	13日(金)	11日(金)		
	20日(金)	18日(金)		
	27日(金)	25日(金)		

- ◎ミニ教室※2の使用料には、健康増進室使用料を含みます。
- 対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員＝各日20人（予約制・定員になり次第締め切り）
- 申し込み方法＝電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）
- ※バランスボールはどちらか一方。

### ＜講習・ミニ教室申込期間＞

4月＝3月26日(月)から、5月＝4月18日(水)から受け付けます。(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

①健康増進課 ☎25-2100

問 健康増進課  
社 健康増進課  
センター内 (谷和原保健福  
☎ 25-2100

## 《4月～6月に実施されるみらい健診①（予約制・胃がん検診あり）》

実施日	申込期間	会場	定員	検診当日受付時間
4月27日(金)	4月16日(月)～19日(木)	谷和原保健福祉センター	各日 200人	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
4月28日(土)				
5月27日(日)	5月7日(月)～11日(金)			
5月28日(月)				
6月21日(木)	6月4日(月)～8日(金)			
6月23日(土)				

# 平成24年度みらい健診のご案内

市では、みらい健診①（胃がん検診あり・要予約）と、みらい健診②（胃がん検診なし・予約不要）を実施します。年間の日程および対象者・負担額などの詳細につきましては、平成24年度健康管理予定表をご覧ください。健康診査は、ご自身の健康管理にとっても大切です。年に1回は健診を受けて、ご自身の健康チェックをしましょう。

### みらい健診①申し込み方法

▼申し込み方法  
申し込み受け付け専用電話 ☎25-2983  
または、健康増進課窓口（谷和原保健福祉センター内）

和原保健福祉センター内  
▼申込受付時間  
午前9時～午後5時（土、日、祝日を除く）

※上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方の申し込みは、本人、家族のみです。

### 受診券について

平成24年度に「基本健康診査」「特定健康診査」「後期高齢者の健康診査」の対象となる方に対して、4月中旬に市から各健康診査受診券を郵送します。上

帯のご家族以外の方の申し込み受け付けはできません。※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。※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。

記受診券は、健診を受診する際に必要となりますので、健診日当日ご持参ください。社会保険加入者および被扶養者などの健診受診について、市が行うがん検診、肝炎ウイルス検診、婦人科検診などは、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。