

健康診査は受けましたか？

〜みらい健診②のご案内〜

健康診査の受診は、健康状態の把握や生活習慣病予防のために大変有効です。
 本年度の健康診査をまだ受けていない方は、2月に実施する健康診査を受けて、ご自身の健康状態をチェックすることを、お勧めします。

対象となる方

市内在住の18歳以上の方が対象です。ただし、次に該当する方は除きます。
 ・本年度内に、すでにみらい健診①または②を受診された方
 ・本年度内に、職場や医療機関で健診を受診された方（予定も含む）
 ・本年度内に、人間ドックを受診された方（予定も含む）

受診できる健診項目

健診では、次の項目を受診できます。※胃がん検診なし
 各健診項目には、「対象者」、「対象年齢」、「自己負担額」などが定められています。詳しくは「平成23年度つくばみらい市健康管理予定表」をご覧ください。
 【健診項目】特定健康診査、基本健康診査、後期高齢者の健康診査、

持ち物

・被保険者証（健康保険証）
 ・自己負担額

日程・会場

健診の日程および会場は、下記のとおりです。予約は不要です。ご希望の日に、直接会場へお越しください。
 各日も午前中は混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。

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、受診することが出来ます。
 ただし、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必ずお問い合わせください。

【健診の日程・会場】

| 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 |
| 2月4日(土) | 谷和原保健福祉センター | |
| 2月5日(日) | 伊奈保健センター | |

問 ◆特定健康診査、後期高齢者の健康診査に関すること
 伊奈庁舎国保年金課 ☎58-2111（内線1185）
◆基本健康診査、その他健診項目に関すること
 健康増進課（谷和原保健福祉センター内）☎25-2100

保健カレンダー（2月）

○相談

| | 日時 | 会場 |
|------------------|-------------------------|--------------|
| 移動健康相談 (予約不要) | 9日(木) 午前9時30分～11時30分 | きらくやますこやか福祉館 |

○献血 ◆皆さまのご協力をお願いします◆

| 期日 | 時間 | 会場 |
|------------|------------|-----------|
| 29日 (水) | 午前9時30分～正午 | 商工会谷和原事務所 |
| | 午後1時30分～4時 | 谷和原庁舎 |

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

| 事業名 | 期日 | 時間 | 対象 |
|---------------|-----------------|---------------|---------------|
| 3～4カ月児健診 | 27日(月) | 午後1時～1時30分 | 平成23年11月生 |
| 1歳6カ月児健診 | 21日(火) | 午後1時～2時 | 平成22年7月生 |
| 2歳児歯科健診 | 8日(水) | 午後1時～2時 | 平成22年1月生 |
| 3歳児健診 | 1日(水) | 午後1時～2時 | 平成20年12月生 |
| 離乳食教室(前半) | 15日(水) (予約制) | 午後1時～2時 | 5カ月～8カ月児向け |
| 離乳食教室(後半) | | 午後2時30分～3時30分 | 9カ月～12カ月児向け |
| ひよこ広場(ピヨピヨ組)※ | 22日(水) | 午前10時～11時30分 | 1カ月～8カ月児と保護者 |
| ひよこ広場(コッコ組) | | | 9カ月～12カ月児と保護者 |

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。