

保健だより

◆問い合わせ先
市健康増進課
(谷和原保健福祉センター内)
☎ 25-2100

■未受診者健診のお知らせ ～平成18年度、健診未受診者の方へ～

●対象者

18歳以上の方。ただし、以下の方は対象外となります。

- ①平成18年度に、総合健診および基本健診を受診された方
- ②平成18年度に、職場などの健診を受診された方、これから受診予定の方
- ③平成18年度に、人間ドックを受診された方

※平成17年度に住民健診を受診し、平成18年度未受診の方には平成19年1月中に受診券を郵送します。受診券が郵送されない方は、ご連絡ください。

●実施日程・会場

実施日	午前会場	午後会場
	午前9時30分～11時	午後1時30分～3時
平成19年1月27日(土)	伊奈保健センター	
1月31日(水)	谷和原保健福祉センター	

●健診項目・負担額

健診項目	対象者	負担額	
基本健康診査	18歳以上	1,000円	
胸部X線 検査	結核検診	18歳以上	無料
	肺がん検診	40歳以上	無料
大腸がん検診 ※1	18歳以上	300円	
前立腺がん検診 ※3	50歳以上男性	400円	
肝炎ウイルス検診	平成18年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる方	1,000円	
介護スクリーニング検診 ※2 ※3	65歳以上で基本健康診査を受診される方	無料	
かくたん 喀痰細胞診 ※1 ※3	40歳以上	600円	

※1 健診当日容器を配布し、後日回収します。

回収日：1月27日(土)分は2月1日(水)、1月31日(水)分は2月6日(火) ※各日も午前9時～10時30分

※2 健診当日、問診票を記入していただきます。メガネの必要な方はご持参ください。

※3 前立腺がん検診、介護予防スクリーニング検診、喀痰細胞診は単独では受けられません。

健康増進課からの
その他のお知らせ

健康なからだは食事から
ヘルシークッキング
教室

つくばみらい市生活改善推進員による「第五回ヘルシークッキング教室」を開催します。今回のテーマは、『バランスのとれた献立』です。ちょっと工夫したヘルシーメニューをご紹介します。

▼日時 平成19年1月23日(火) 午前10時～午後1時
▼会場 伊奈保健センター
▼メニュー

○サバの甘酢和え
○白菜と帆立のスープ
○小松菜とえのきだけの炒め煮

○簡単トリユフ

▼費用 一人 200円
▼定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)

▼申込期限 平成19年1月9日(火)

◆申し込み・問い合わせ先
市健康増進課(谷和原保健福祉センター内)

☎ 25-2100