



封筒・シールは
白地に桃色

受診シールは 1 枚
か 2 枚です



さい。
健診で受けた場合の結果は、受診した医療機関で説明を受けてください。
市内医療機関で受診する個別健診か公民館などで受ける集団健診が選べます。シールが届いたら内容を確認し、早めに受診してください。集団健診の日程などは32ページをご覧ください。なお、個別健診で受けた場合の結果は、受診した医療機関で説明を受けてください。

健診（検診）の種類	対象者	費用
健康診査	国保特定健康診査	40～74歳の国保加入者
	後期高齢者健康診査	後期高齢者医療加入者
	健康増進健康診査	40歳以上の生活保護受給者など
がん検診	胸部（結核・肺がん）検診	65歳以上の人（喀痰細胞診は別途 500円）
		40歳以上の人（喀痰細胞診は別途 500円）
	大腸がん検診	40歳以上の人
	胃がん検診	40歳以上の人（2年に1回）、前年度未受診者
	乳がん（甲状腺）検診	40歳以上の女性（2年に1回）、前年度未受診者
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性（2年に1回）、前年度未受診者
	前立腺がん検診	50歳以上の男性
その他	成人歯科健康診査	本年度中に 20・25・30・35・40・45・50・55・60・63・65・68・70歳になる人
	骨粗鬆症検診	本年度中に 40・45・50・55・60・65・70歳になる女性
	肝炎ウイルス検診	① 40歳の人 ② 41歳以上で過去に本市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない人

※生活保護受給者・中国残留邦人などは全て無料

がんは日本人の死亡原因の第1位で、二人に一人はがんになる時

がん検診

「受け得キャンペーン」を実施。詳しくは二次元コードのホームページをご覧ください。



受け得キャンペーンはこちら



国保特定健診はこちら

抽選で金券が当たる受け得キャンペーン

本年度中に国保特定健診を受診した人を対象に、抽選で300人に金券が当たる「受け得キャンペーン」を実施。詳しくは二次元コードのホームページをご覧ください。

国保特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康増進健康診査

血液検査や尿検査、医師の診察などで生活習慣病などを早期に見できます。毎年受診して体の変化を知り、生活習慣を見直すきっかけにしてください。通院治療中でも受診可能です。詳しくは加入している医療保険者に問い合わせてください。国保加入者で未受診の人には、市からハガキやSMSなどで受診を促すことがあります。

健康増進課

027-220-5784

6月中旬に受診シールを発送
健診（検診）を受けて安心、早期発見

健康は歯と口から
6月4日～10日は**歯と口の健康週間**

健康増進課 027-220-5708

健康に過ごすためには正しい歯磨き習慣を心がけ、口の中を清潔に保つことが重要です。歯と口の健康づくりを日常生活の中で意識しましょう。

歯と口の健康週間

6月4日(水)から10日(火)までは歯と口の健康週間です。今年のスローガンは「歯みがきで 丈夫な体の基礎づくり」。口内環境を整えると虫歯や歯周病のリスクが下がります。歯の健康は全身の健康につながっています。かかりつけ歯科医療機関で健診を受けて健康な体を手に入れましょう。

歯と口の健康フェア

歯と口の健康に関するポスターを掲示。歯科医師による無料歯科相談やシールスタンプラリー、歯ブラシ・風船などのプレゼントもあります。



時 6月8日(日)10時～15時

場 中央公民館3階

市歯科医師会 027-225-2477

市民歯科公開講座「楽しく学び『生きる力』をはぐくむ～歯・口の保健指導」

時 同日11時～12時

場 中央公民館5階

講師＝しながわ歯科クリニック・品川泰弘さん

小中学生による「歯科保健作品展」

時 6月7日(土)10時～17時・8日(日)10時～15時

場 中央公民館3階



6月は食育月間
良い1日は朝食から

健康増進課 027-220-5783



食育とは、生涯にわたり健康に過ごすため、食を通して生きる力を身につけるための取り組みです。食べることは生きること。毎日口にする食べ物が私たちの体を作るとともに、活動源となって病気に抵抗する力を生み出します。

朝食を食べて一日をスタート

朝食は元気に活動するための大切なエネルギー源。朝食を食べると脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、集中力や記憶力が高まります。ほかにも、肥満予防や排便習慣が整うなど朝食にはメリットがたくさん。本市ホームページでは朝食の大切さについての動画や簡単に作れる電子レンジレシピを掲載しています。

地域の健康を支える
「健康大学」の受講生を募集

健康増進課 027-220-5783

食生活改善推進員養成講座「健康大学」を開講。食生活改善推進員は、食を通じたボランティア活動で地域の健康づくりを支える存在です。健康づくりの基礎となる栄養や運動、休養を学び、地域の健康づくりのために活動しませんか。



時 7月31日～来年1月15日の木曜8回、9時30分

場 保健センター

対 市内在住のおおむね67歳以下で、修了後翌年度から食生活改善推進員として活動できる人、20人(選考)

費 5,000円程度

申 6月2日(月)～30日(月)に健康増進課へ

その他の健診

肝炎ウイルス検診は、40歳以上の人が市の検診として生涯に一度は無料で受けられます。また、骨粗鬆症検診と成人歯科健診は対象年齢が決まっています。受診シールが届いた人は受診してください。



がん検診などはこちら

① 定期的・継続的に検診を受診し、がんの発見を促す。② 定期的・継続的に検診を受診し、がんの発見を促す。③ 定期的・継続的に検診を受診し、がんの発見を促す。④ 定期的・継続的に検診を受診し、がんの発見を促す。⑤ 定期的・継続的に検診を受診し、がんの発見を促す。⑥ 定期的・継続的に検診を受診し、がんの発見を促す。⑦ 定期的・継続的に検診を受診し、がんの発見を促す。⑧ 定期的・継続的に検診を受診し、がんの発見を促す。⑨ 定期的・継続的に検診を受診し、がんの発見を促す。⑩ 定期的・継続的に検診を受診し、がんの発見を促す。