

忘れずに受診を

令和4年度各種検診(健診)一括申込書を発送しました

●問い合わせ先 健康づくり推進課 ☎(248)1173

令和4年度末に31歳以上になる人に、令和4年度の各種検診申込書を発送しました。

例年は各世帯主宛てに発送していましたが、今年度から各個人宛てへの発送に変更しました。

申込書の変更に伴い、これまでに申

込書の送付を不要としていた人にも送付しています。申込書の送付が不要の人は、お手数ですが再度連絡をお願いします。

▼申込書提出期限

5月31日(火)



▲大腸ファイバー電子申請

検診名	内容	対象年齢 (令和4年度末年齢)	自己負担額		
			74歳以下	75歳以上	
がん複合検診(集団)	胃がん検診	胃エックス線検査(バリウム使用)	31歳から79歳	1,700円	500円
	大腸がん検診	便潜血検査	31歳以上	500円	200円
	腹部超音波検査			1,300円	1,200円
個別検診	骨粗鬆症検診	前腕部の骨密度測定	40歳以上	1,100円	400円
	子宮頸がん検診	内診・子宮頸部細胞診	女性 31歳以上	1,300円	400円
	乳がん検診	マンモグラフィ・乳房超音波検査	女性 40歳以上	1,900円	600円
	オプション	乳房超音波	31歳以上	1,000円	300円
	オプション	甲状腺超音波(乳がん検診受診者のみ)	31歳以上	1,650円	1,650円
	胸部レントゲン検査	肺がん・結核	40歳以上	64歳以下600円	65歳以上無料
	子宮頸がん施設検診	問診・内診・子宮頸部細胞診	女性 20歳以上	600円~1,700円	
	乳がん施設検診	問診・マンモグラフィ検査または視触診・乳房超音波検査	女性 31歳以上	500円~2,600円	
その他検診	大腸ファイバー検診 ※申込期限 5月20日(金)まで	S状結腸内視鏡検査	31歳以上	2,100円	
		便潜血検査		500円	200円

認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって暮らせる体制の整備

認知症に関する事業・相談窓口の紹介

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班(ワイプル) ☎(248)1126

①脳活き生き教室

▼内容

教材を使った簡単な読み書き・計算や体操を行なう認知症予防教室です。

▼対象者

- ・65歳以上の市民
- ・毎日10分程度の自宅学習ができる人
- ・通所系サービスを利用していない人

▼参加費 1回200円

ところ	とき *変更する場合あり	送迎の有無
須屋市民センター	第2・4金曜日	無
泉ヶ丘市民センター	第2・4木曜日	有
栄市民センター「みどり館」	第1・3金曜日	有

②認知症に関する相談会

家族が認知症ではないか。どのように対応したらよいか分からない。自分

は認知症ではないだろうかなど。悩みや心配事の相談に専門職が応じます。

▼ところ ふれあい館

▼とき 毎月10日(10日が休・祝日の場合は変更して実施します) 午後2時~3時30分(要予約)

③ありがとうカフェ(認知症カフェ)

認知症の人とその家族、地域住民、介護や医療の専門職など誰でも参加できます。お茶を飲みながら相談をすることで交流を深め、地域の人たちとのつながりを作ることが出来る場所です。

▼ところ ふれあい館

▼とき 毎月10日(10日が休・祝日の場合は変更して実施します) 午後2時~3時30分(要予約)

▼参加費 100円

▼①②③の申し込み先 市社会福祉協議会 ☎(242)7000

健診からはじめる健康づくり

健康診査を受診しませんか

●問い合わせ先 健康づくり推進課 ☎(248)1173

自覚症状が出にくい生活習慣病

高血圧、高血糖、脂質異常症、腎臓の機能が低下するなどの生活習慣病は、初期では自覚症状が生まれません。自覚症状が出始めるのは、動脈硬化が75~90%ほど進行した頃で、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞を起こす恐れがある危険な状態です。

症状が出ないうちに健診で早めに異常に気付く、食事などの生活習慣を改善することで、生活習慣病を発症するリスクを小さくできます。年に1度健診を受診し、体の変化を見落とさないようにしましょう。

▼申込方法

対象者には令和4年度各種検診(健診)の申込書(上段記事)に案内を同封してありますのでご確認ください。



▲特定健診電子申請



▲後期高齢者検診電子申請

健診種類	生活習慣病健診	特定健診	後期高齢者健診
内容	肥満度や内臓脂肪の蓄積状態、肝機能、血管の傷み、貧血、脂質異常、糖尿病、腎機能などの健診		
対象年齢	26歳~39歳	40歳~74歳	75歳以上
対象者	市国民健康保険加入者	加入の社会保険で健診を受ける機会がない人	市国民健康保険加入者 社会保険加入者
料金	1,500円	1,500円	加入の保険者に確認してください
受診方法	集団健診	集団健診 個別健診	集団健診 個別健診
実施主体(問い合わせ先)	健康づくり推進課		保険証記載の保険者
案内送付日程	4月下旬	4月下旬	4月下旬

※健診は、空腹状態(できるだけ10時間以上飲食しない)で受診してください

65歳以上限定 歩活におすすめ

こうし健脚塾Ⅱ 1期生募集

●申し込み・問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班(ワイプル) ☎(248)1126

いくつになっても自分の足で歩くことができる体づくりを目指し、学習と実践を組み合わせた全12回の新講座が始まります。

体力測定や3Dセンサーで全身状態や体の歪みを確認し、あなたの行なうべき効果的な運動をリハビリ専門職が教えます。自宅でも継続しやすいプログラムで、宿題もあります。

▼とき・ところ 下表のとおり

▼対象

- ・65歳以上で医師からの運動制限がない人
- ・直接会場に来られる人
- ・介護保険による通所型サービスを利用していない人

※令和3年3月末までに健脚塾に参加したことがある人も受講できます

▼定員 先着20人

▼申込開始日 5月16日(月)

▼持ってくる物

運動靴(室内用)、筆記用具、タオル、飲み物、参加費(1回につき200円)

※動きやすい服装で来てください

日	時間	ところ	内容
6月1日(水)	午後2時~4時	野々島市民センター 体育館	体力測定(自分自身を知る)
6月8日(水)	午後2時~3時30分		足の筋力トレーニング①
6月15日(水)			歩き方講座(自分の足で歩くために)①
6月22日(水)			ふまねっと運動(頭と足の機能トレーニング)①
6月29日(水)			リズム運動(音楽に合わせた全身運動)①
7月6日(水)			まちを歩こう①(参加者アンケートで場所を決定)
7月20日(水)			足の筋力トレーニング②(①をレベルアップして実施)
7月27日(水)			歩き方講座②
8月3日(水)			ふまねっと運動②
8月10日(水)			リズム運動②
8月17日(水)			まちを歩こう②
8月24日(水)			午後2時~4時