

## 住民集団健康診査のお知らせ

従来の地区健康相談に代わり、下記内容で新たに住民集団健康診査が始まります。予約は不要ですが、特定健康診査・後期高齢者の方の健康診査につきましては、加入されている健康保険からの受診券と被保険者証をお持ちになって直接会場にお越しください。また医療機関で実施する特定健康診査・後期高齢者の健康診査では、胸部X線検査を実施しておりませんので、検査を希望する方は、下記胸部X線検査を受診してください。なお本年度中に医療機関で下記検査（健康相談を除く）を受けた方は受診できません。

実施日	受付時間	会場	住所
6月6日(金)	午前9時30分～11時	羊ヶ丘通町内会館	美しが丘3条5丁目
	午後1時30分～3時	真栄団地町内会館	真栄5条5丁目
6月9日(月)	午前9時～11時	羊ヶ丘通町内会館	美しが丘3条5丁目
	午後1時30分～3時	里塚記念会館	里塚3条7丁目
検査の種類	対象	検査内容	費用
特定健康診査 ※糖尿病などの生活習慣病の発症の危険性を高める内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に着目した診査です。	40～74歳の市民で、国民健康保険に加入している方 ※上記以外の健康保険に加入している方は、上記会場が健診先に指定されている場合は受診できます。詳細はご加入の健康保険にお問い合わせください。	基本的な健診(問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査)  詳細な健診(*1)(貧血検査、心電図検査、眼底検査)	600円(*2)  心電図…200円 眼底…200円 貧血…無料
後期高齢者の方の健康診査	市内にお住まいの75歳以上(原則)の方で、後期高齢者医療制度に加入している方(*3)	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査	400円(*2)
生活保護受給世帯の方の健康診査	上記年齢区分に従い、同内容の健診を実施		無料(*4)
胸部X線検査(師がん検診)	市内にお住まいの40歳以上の方(*5)	胸部X線撮影および読影	撮影+読影…無料 撮影+読影+喀痰検査(*6)…400円(*7)
緊急肝炎ウイルス検査	市内にお住まいの方(*8)	B型、C型肝炎ウイルス検査	無料(平成21年3月31日まで)
健康相談	市内にお住まいの15歳～39歳の方	相談、血圧検査、尿検査	無料

- \*1. 一定の基準のもと、医師の判断で追加実施
- \*2. 市民税非課税世帯は自己負担額免除(送付される受診券に記載)
- \*3. 高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病で医療機関に受診している方は対象外
- \*4. 保護課で生活保護受給証明書の発行を受けて、証明書を持参
- \*5. 会社などで検査を受ける機会がある方は除く
- \*6. 問診で医師が必要と認めた場合
- \*7. 市民税非課税世帯、生活保護世帯、65歳～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方は無料
- \*8. 過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方で、希望される方が対象

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線523)

## メタボ予防講座

メタボリックシンドロームについての知識を深め、予防のための運動実技をしませんか。

日時・会場・内容

【1回目】6月6日(金)午後1時30分～3時30分  
区役所2階保健センター会議室、講堂  
①受け付け、身体測定[身長・体重・腹囲・体脂肪・血圧・骨密度(\*1)]  
②オリエンテーション  
③メタボリックシンドロームについての講話  
④交流会

【2回目】6月13日(金)午後1時～3時30分  
区役所3階大会議室、健康増進フロア  
①受け付け、オリエンテーション  
②講話「メタボ撃退賢い食事、よくかんで「菌」から始めるメタボ対策」  
③運動実技(\*2)「体を動かさず習慣を身につける方法」  
④交流会

\*1. 裸足で測定するので、着脱しやすい靴下でお越しください。  
\*2. 水分補給用飲料水、汗ふきタオル、室内用運動靴、運動しやすい服装でお越しください。

対象 下記のいずれにも該当する方  
(1)区内にお住まいの40歳以上65歳未満の方  
(2)医師による運動制限のない方  
(3)講座の全日程に参加できる方

定員・費用 20人・無料

申込方法 5月30日(金)までに電話または窓口でお申し込みください(先着順)。

申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線526、527)

## 第1回清田区歩こう会

清田区では、ウォーキングによる健康づくりを進めています。ウォーキングは「いつでも・どこでも・誰でも・手軽に・安全に」行える有酸素運動なので、気軽にご参加ください。

コース	平岡公園よくばりコース(約8キロメートル)
日時	5月21日(水)午前9時30分～正午(午前9時受け付け開始)
集合場所	区役所玄関前※解散場所もこちらになります。
持ち物	水分補給用飲料水、汗ふきタオル ※歩きやすい服装と靴でお越しください。
申込方法	当日、直接集合場所へお越しください。
その他	雨天の場合は中止します。

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線525)

## 胃・大腸がん検診

検診日1週間前までに電話予約の上、お越しください。

日時	6月11日(水) 午前8時45分～10時(受け付け)
会場	区役所2階保健センター
対象	40歳以上の方
検診料	①胃がん検診 ⇒ 700円 ②大腸がん検診 ⇒ 400円
その他	70歳以上の方、65歳～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方、生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は検診料が無料になります。詳しくは申し込みの際にお問い合わせください。

申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線523)

## 食生活改善推進員養成講座 受講生募集

健康的な食生活について学びながら、地域で食を通した健康づくりを広めるボランティア活動を行う推進員を養成する講座です。受講して一緒に楽しく活動してみませんか。

会場	区役所2階保健センター	定員・費用	20人・1,155円(テキスト代)
対象	区内にお住まいの方で、全講座受講できる方。※同講座は、他区と同じ講座に振り替えての受講もできます。	申込方法	土・日曜日を除く5月16日(金)までに電話または直接窓口でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。
日 時	内 容		
5月29日(木)午前9時～正午	開講式、公衆衛生		
6月9日(月)午後1時15分～4時15分	ボランティア活動について、健康づくりについて、在宅ケアについて		
6月13日(金)午前9時～正午	栄養の知識Ⅰ		
6月17日(火)午前9時～正午	生活衛生		
6月23日(月)午前9時～正午	病人の食事、歯の健康		
6月30日(月)午後1時15分～4時	私たちの保健センター、グループワーク		
7月3日(木)午前9時～午後1時	献立の立て方		
7月8日(火)午後1時15分～4時15分	栄養の知識Ⅱ		
7月11日(金)午後1時15分～4時15分	健康づくり(演習)		
7月15日(火)午前9時～正午	地区組織活動の進め方、閉講式		

※日時、内容は変更する場合があります。

申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線521)