

ヘルシーなの 健康応援ナビ

ナビ



健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

（平成29年度がん征圧スローガン）
継続が予防につながるがん検診

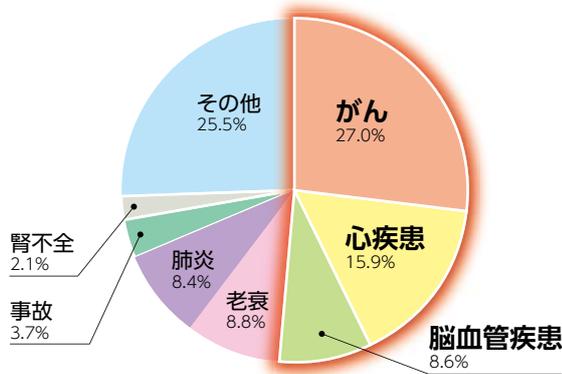
●平成29年度 各種健康診断

健診名	対象(年齢:平成30年3月31日時点)	
住民結核・肺がん検診	40歳以上の方	
胃がん検診	40歳～79歳の方	
大腸がん検診	35歳～79歳の方	
乳がん検診	乳腺エコー	30歳代の女性で昨年度未受診の方
	マンモグラフィ	40歳～79歳の女性で昨年度未受診の方
子宮頸がん検診	20歳～79歳の女性で昨年度未受診の方	
子宮頸がん検診+HPV検査	25歳～65歳の方(自己負担2,000円)で、子宮頸がん検診を昨年度未受診の方	
前立腺がん検診	50・55・60・65・70歳の男性	
肝炎ウイルス検診	40・50・55・60歳で過去に同検査を受けたことがない方	
成人歯科検診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方	
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	
健康応援健診	35歳～39歳の方	

※対象に該当し受診券が届かなかった方、および80歳以上の方で大腸がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診を希望される方は、健康課までご連絡ください。
※胃がん検診は検査自体に危険が伴います。80歳以上で検診をご希望の方は主治医に相談し、バリウムでの検診が可能であれば検診車にて受診していただけますので、健康課までご連絡ください。

早期の段階で異変を見つけれられるよう、検診は小まめに受けましょう。

●田原市死因別割合(平成21～26年)



◆各種健康診断のご案内
脳血管疾患、心疾患、がんなどの生活習慣病による死因が田原市の死因全体の半数を占めています。予防と早期発見のために、ぜひ、健康診断を受けましょう。
・対象者の方には5月中旬に受診券を発送しています。
・会社などで検診(健診)の機会のない方で、今年度新たに各種検診の受診を希望される方は、ご連絡ください。
【費用】無料(HPV検査は自己負担2000円)
※詳しくは、健康カレンダーの「成人健康ガイド」をご覧ください。

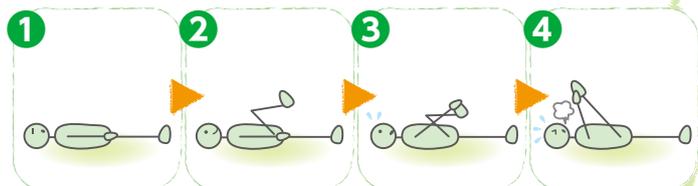
お手軽3分 フィットネス ⑩7

お手軽3分フィットネス集
の中からご紹介します!

ストレッチで身体バランスを改善!

体調を整えるにはストレッチも大切です。今回のポイントは、痛くなるまで伸ばさないこと!消化吸収機能の促進や、腰や背中のコリの解消に効果的です。

スポーツ課☎23-3531



- 1 手足をまっすぐにして仰向けになる。
- 2 右ひざを曲げて胸に近づける。
- 3 右手で右足の親指をつかむ。
- 4 息を吐きながら右足を伸ばす。※そのままの姿勢で2～3回、呼吸をする。足を離して①に戻る。※左も同様に行う。