

●平成30年度 各種健康診断

健診名		対象(年齢:平成31年3月31日時点)
住民結核・肺がん検診		40歳以上の方(65歳以上の方は住民結核検診も併用)
胃がん検診		40~79歳の方
大腸がん検診		35~79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	40~79歳の女性で昨年度未受診の方
子宮頸がん検診		20~79歳の女性で昨年度未受診の方
子宮頸がん検診+HPV検査		25~65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・45・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		35~39歳の方・40歳以上で生活保護を受給している方

※対象は、会社などで検診(健診)の機会がなく、治療中や経過観察中でない方です。
 ※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。胃がん検診は安全性の確保が難しいため、検診を希望される方は主治医にご確認ください。

がん検診
 未来の自分にできること
 (平成30年度がん征圧スローガン)

▼各種健康診断のご案内
 対象者の方には5月中旬に受診券を発送しています。今年度新たに各

ヘルシーな健康応援ナビ



健康課
 市役所内
 ☎23-3515
 あつみライフランド
 ☎33-0386

種検診(健診)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2,000円)
 【その他】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。
 ▼がんは誰でもなる可能性がある病気です
 どれだけ気を付けても、がんにかかることはあります。そのため、検診を受け、早期発見に努めることは大切です。
 また、生活習慣を改善することで、がんにかかりにくくすることができます。
 ①検診(健診)受診が大切です
 検診を定期的に受け、自分の健康状態を確認しましょう。
 そして、検診結果を生かすために、結果が「要精密検査」だった場合には、必ず医療機関を受診して、早期治療につなげましょう。



お手軽3分フィットネス

お手軽3分フィットネス集の中からご紹介します!

足裏ストレッチで足の疲労を解消しよう!

足裏はよく歩く人やランニングをする人、ハイヒールなどを履く人は特に固くなりがちな部分です。外反母趾の予防や痛みの緩和に役立つので、足裏ストレッチを習慣付けましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- ① 正座をする。
- ② ①の状態から、両足の指の腹を床につけて、かかとお尻を乗せて体重をかけ、足裏を伸ばす。
- ③ ②の状態から、両方のかかとを外側・内側に向けてキープし、足裏全体を伸ばす。

※①~③を数セット繰り返す。