ヘルシーナの健康応援ナビ NAVI

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

大切なあなたと一緒にがん検診

（2016年度がん征圧スローガン）

自分一人ではなく、家族や友人など大切な人と一緒に検診を受けましょう。

国民の2人に1人ががんになり、3人に1人はがんで亡くなる時代。がんで亡くなる人を1人でも多く減らすために、田原市では、幅広い世代に働きかけ、がん検診の受診率向上に取り組んでいます。

■平成28年度各種健康診断

健診名		対象（対象年齢：平成29年4月1日時点）
住民結核・肺がん検診		40歳以上の方
胃がん検診		40歳以上の方
大腸がん検診		35歳以上の方
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
	視触診 マンモグラフィー	40歳以上の女性で昨年度未受診の方
子宮頸がん検診	細胞診	20歳以上の女性で昨年度未受診の方
	細胞診+ HPV検査	25～65歳の希望者で、子宮頸がん検診を昨年度未受診の方（自己負担2,000円）
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

◆大切な人と一緒にがん検診を

がんで亡くなる人を減らすためには、がん検診の受診率が50％以上になることが必要です。受診率は、少しずつ上がってきていますが、まだまだ届きません。自分のためだけでなく、家族や友人など大切な人のためにも、誘い合って一緒にがん検診を受診しましょう。

◆各種健康診断のご案内

脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病は予防と早期発見が大切です。皆さん、ぜひ受診しましょう。

- 対象者の方には5月に受診券を発送済みです。（骨粗しょう症検診は6月発送予定）
- 今年度新たに各種健診の受診を希望される方は、ご連絡ください。
- 大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診については、国民健康保険に加入の方は特定健診（医療保険者による検診）と同時に検査ができます。併せての受診をお勧めします。

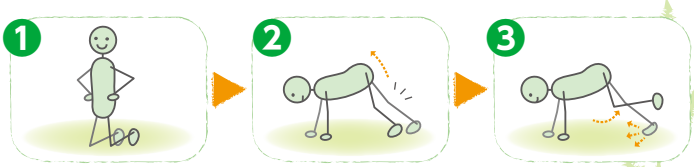
【費用】無料（HPV検査は自己負担2000円）【その他】詳しくは、健康カレンダーの「成人健康ガイド」をご覧ください。

お手軽3分フィットネス93

ふくらはぎストレッチで、疲労・むくみを和らげよう!

ふくらはぎは多くの人が張りや疲れを感じやすい部分です。ふくらはぎをしっかりほぐして、下半身の疲れを改善しましょう!

スポーツ課☎23-3531



❶床に肩幅ぐらいでひざ立ちをする。

❷①の状態から、両手を床につき、腰を高く上げて、手を少しずつ前に進めて脚の裏側を伸ばす。

❸②の状態から、右足を上げて、左足のつま先を正面・外側・内側の3方向に向けて伸ばす。

※反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。