

ヘルシーな健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

各種がん検診・特定健診（集団検診）がリニューアルします

本年度も6月から各種検診が始まります。本年度の集団検診の変更点についてお知らせします。

結核・肺がん検診

実施期間が変わります

昨年度までは5～7月の期間に実施してきましたが、本年度は8～12月の期間に実施します。なお、実施する会場に大きな変更はありませんが、市役所での実施はなくなります。

2019年度 結核・肺がん検診

実施期間	実施会場
8～12月	市民館や公民館など

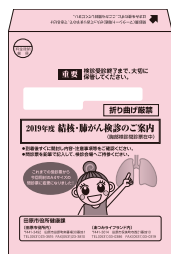
※詳細は「結核・肺がん検診のご案内」でご確認ください

●受診券が変わります

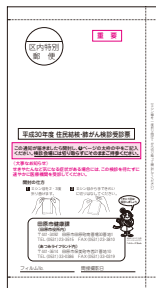
昨年度までは、はがきタイプのもので通知していましたが、本年度は、ピンク色の封筒（A4サイズ）に問診票（受診券）を入れて通知します。5月末に発送しますので、受診日まで大切に保管してください。

2019年度
結核・肺がん検診のご案内
（胸部検診問診票在中）

平成30年度
住民結核・肺がん検診受診票



このピンクの封筒に問診票（受診券）が入っています



『がん検診』と『特定健診（国保基本健診）』がセットで受診できます

本年度対象となる検診（健診）を同日に「セット検診」として受診できる

2019年度 セット検診日程表 ※○印のものを実施します、単独でも受診できます

日程	会場	肺がん検診	胃がん検診	大腸がん検診	乳がん検診		子宮頸がん検診	骨粗しょう症検診	健康応援健診	特定健診	託児付き
					マンモ	エコー					
7月15日（月・祝）	渥美文化会館	○	○	○	○		○	○			
8月10日（土）	田原文化会館	○	○	○	○		○	○			
8月11日（日・祝）	田原文化会館	○	○	○	○		○	○			
9月23日（月・祝）	渥美文化会館	○	○	○	○		○	○			
11月2日（土）	赤羽根文化会館	○	○	○	○		○	○	○	○	
11月23日（土・祝）	渥美文化会館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12月15日（日）	田原文化会館	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
1月12日（日）	赤羽根文化会館	○	○	○	○		○	○	○	○	○
2月11日（火・祝）	渥美文化会館	○	○	○	○		○	○	○		
2月16日（日）	田原文化会館	○	○	○	○		○	○	○	○	
2月29日（土）	田原文化会館	○	○	○	○		○	○		○	

ようになりまして。また、35～39歳の方は、健康応援健診、30歳代の方は、乳がん検診（エコー検査）もセット検診で受診できます。託児付きの日もありますので、ぜひ、子育て中の方も受診してください。



●セット検診の様子のイメージ

お手軽3分フィットネス ①29

太ももストレッチで、疲労回復！

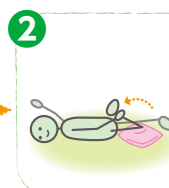
日本人の多くは、太ももの前側をよく使って動くと言われていて、疲労を感じやすいという特徴があります。長時間座る姿勢が続く人やウォーキングなどが趣味の人は、まめにストレッチをしましょう。

スポーツ課 ☎23-3531

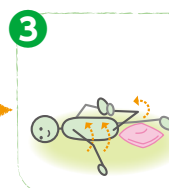
お手軽3分フィットネス集
スポーツ課などで配布中！



①うつ伏せになり、一方の太ももの下にクッションなどを置いて高さを出し、クッションを敷いた方の膝を曲げる。



②曲げた方の脚の足首を同じ側の手で持ち、息を吐きながら、かかとをお尻に引き寄せてキープする。 ※この姿勢で左右30秒



③②の体勢から、曲げた脚のつま先を逆側の手でつかんで引っ張る。 ※この姿勢で左右30秒