

健診名	対象者	内容
特定健診	国民健康保険加入者 (40歳～74歳)	メタボリックシンドロームに着眼した健診です。 (検査内容) ①身長・体重・腹囲・血圧測定 ②尿検査 ③血液検査 <b>新たに心電図検査、眼底検査、貧血検査が追加されます。</b>
高齢者健診	75歳以上の方(検診当日の年齢) ※希望者は受診できます。	(検査内容) ①身長・体重・血圧測定 ②尿検査 ③血液検査 <b>新たに心電図検査、眼底検査、貧血検査が追加されます。</b>
胃がん検診	40歳以上	エックス線撮影(バリウム検査)
胸部検診	65歳以上(結核検診)	胸部エックス線間接撮影
	40歳以上(肺がん検診)	
肺がん(たん)検診	40歳以上	検査希望する方に、検診当日容器を配布します。 (3日間のたんを採ります。)
大腸がん(便)検診	40歳以上	昨年受診した方には、事前に便容器を配布します。 (2日間の便を採り、検診当日ご持参ください。) 新たに希望する方は、検診当日容器を配布いたします。
肝炎ウイルス検査	40歳になる方及び未受診者	血液検査(B型・C型肝炎検査)
前立腺がん検診	50・55・60・65・70歳になる男性	血液検査(PSA検査)

※年齢は平成26年4月2日から平成27年4月1日までに該当年齢に達する方が対象です。

#### ◆施設検診

町指定の医療機関(会田病院・渡部医院・おほりクリニック・きたむら整形外科)でも検診が受けられます。

**申込期間** 8月25日(月)～9月12日(金)〈必ず電話予約をしてください。また自己負担がかかります〉

**実施期間** 9月1日(月)～9月30日(火)……土・日は除く

ただし、土曜日については、会田病院・きたむら整形外科は検診を実施いたします。

※検診該当者には、7月下旬から8月上旬にかけて、検診時に必要な受診券・受診録(カルテ)等を送付いたしますのでご確認ください。

## ヘルスアップ教室 参加者募集!(7期生)

矢吹町では、「健康で元気な町づくり」を目指し、「ヘルスアップ教室」を実施しています。無理なく運動を習慣化して“健康で元気”な毎日を過ごしましょう。

### ヘルスアップ教室 ※指導員による運動指導が受けられます。

今、注目の筑波大学で開発された一人ひとりに適した「個別運動プログラム」を提供します。

◆内容 エアロバイクによる有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ

◆期間 平成26年10月～平成27年3月(週1回実施。以降6か月毎の更新になります)

◆対象 20歳以上の町民で運動可能な方

◆場所 矢吹町福祉会館

◆定員 1コース30名程(定員になり次第締め切り)

月曜日	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分
火曜日	午前9時30分～11時30分
水曜日	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分
木曜日	午後7時～9時
土曜日	午前9時30分～11時30分

◆木曜日は夜のコースですので、お勤めしている方でも参加できます。

◆教室説明会及び体力測定につきましては、後日連絡します。

◆申込締切 新規者は8月15日(金)まで、保健福祉課に直接おいでください。必要書類を説明、お渡しいたします。

◆参加費 金額 月々1,793円(6か月分前納)説明会時は歩数計と保険代を徴収(6,911円)

【つくばウエルネスと委託、データ管理料を含む】支払いについては、説明会時にご連絡します。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎(44)2300 内線912

## 健康でいきいき元気に過ごすために

「健康」それは、仕事においても家庭においても、充実した生活を送るうえでの基本です。いざ病気やケガなどに遭った際、そのありがたみを実感される方も多いことでしょう。病気になって気づくのでは遅いこともあります。

**なぜ** 矢吹町は町民検診を無料化し、人間ドックやペットがん検診に対し助成をしているのでしょうか。



がんや高血圧・糖尿病・心臓病といった生活習慣病は、自覚症状がないため早期発見・早期治療が遅れてしまいます。そのため健診を受ける機会を増やし、病気の予防や治療が早期に行われるよう取り組んでいます。

**しかし** 予防や治療等が遅れると病気が悪化するだけでなく、障害を残したり、長期に入院したり、本人の負担だけでなく、家族の負担や経済的負担まで負うこととなります。



あらゆる機会を利用し、「自分の健康は、自分で守り」  
これからの人生を健康で楽しく、心豊かな生活を送りたいものですね!

## 平成26年度 町民検診のお知らせ

#### ◆集団検診

**受付時間** 午前7時15分～9時 **料金** 無料

**持参物** 保険証・受診券・受診録(カルテ)・検診当日朝に採取した尿を必ず持参してください。

**日程**

月日	会場	対象地区
8月25日(月)	中畑公民館	根宿・原宿・文京
8月26日(火)		松倉・諏訪清水・中畑南・本村
8月27日(水)		寺内・鍋内・大畑・平鉢
8月28日(木)		弥栄・大久保・長峰・五本松
8月29日(金)	三神公民館	堤・中野目・明新・須乗新田
8月30日(土)		南沢・沢尻・神田・白山・弥栄
9月1日(月)	三城目集落センター	上町・中町・下町・根岸・横石・西原
9月2日(火)	保健福祉センター (文化センターとなり)	1区・須乗本田・柿之内
9月3日(水)		1区・田内
9月4日(木)・5日(金)		2区
9月7日(日)		予約者(必ず電話予約が必要です。)
9月8日(月)・9日(火)		3区
9月10日(水)		4区・6区
9月11日(木)・12日(金)		5区

※都合のよい日に受診することもできます。

※日曜検診 予約受付時間:検診通知が届いてから9月3日(水)午前8時30分～午後5時まで

〈注意事項〉社会保険の扶養の方が、特定健診を希望する場合は、役場の指定会場で受診できるかお勤め先に確認してください。