

\ Information /

特定健診・がん検診・歯周疾患検診

国民健康保険加入者の特定健診は 2月末までです

- 期 間**／令和5年2月28日（火）まで
- 場 所**／医師会検診センター（☎0954-22-3414）
もしくはかかりつけ医療機関
- 対 象**／国民健康保険に加入している40～74歳の方
（令和5年3月31日時点の年齢）
※対象者には5月に受診券（桃色）を送付しています。
- 料 金**／医師会検診センター：600円
医療機関：1,000円

受診方法／受診を希望する機関へ予約し、保険証と受診券を持参し受診



お問合せ 健康課 国保年金係 ☎0954-23-9135

乳がん検診を追加で実施します （予約が必要です）

- 日 時**／令和5年1月28日（土）、29日（日）
両日とも9:00～11:30
- 場 所**／市役所1階ホール
- 対 象**／40歳以上の女性（令和5年3月31日時点）
で昨年度・今年度どちらも乳がん検診を受けていない方
- 定 員**／1日につき55名
- 予約開始**／令和5年1月10日（火）10:00～
予約先：☎0954-27-7109

- 料 金**／700円
※下記の方は無料になります
- ・住民税非課税世帯の方
（健康課への事前申請が必要）
 - ・生活保護世帯の方
（福祉課への事前申請が必要）



お問合せ 健康課 健康づくり係 ☎0954-23-9131

歯周疾患検診の助成を行っています

歯周病は、糖尿病や動脈硬化症など様々な病気に影響していることがわかってきています。
定期的に検診を受けましょう。

- 期 間**／令和5年2月28日（火）まで
- 対 象**／40、50、60歳の方
（令和5年3月31日時点の年齢）
※対象者には5月に「お知らせ」を送付しています。



- 料 金**／無料
※治療等で料金が発生する場合があります。

受診方法／市内の歯科医院へ予約し、「お知らせ」と保険証を持参し受診



実は、歯はとっても大切！
メタボ、肥満症、心疾患、筋力の低下、
低栄養などに影響しています。

お問合せ 健康課 健康づくり係 ☎0954-23-9131

年末年始の過ごし方

年末年始は、クリスマスやお正月等で、食べすぎや飲みすぎに加え、運動不足になりやすい時期です。
「ちょっと食べすぎたかな？」「お腹周りがきつくなったかな？」と感じたら、前後2～3日の食事や運動で調整するようにしましょう。野菜から食べる「ベジファースト」もぜひ実践してみましょう♪

カロリー消費時間（ウォーキングの場合）



ぜんざい(茶碗1杯)
336kcal
消費時間：126分



いなり寿司(大1個)
124kcal
消費時間：46分



黒豆甘煮(小鉢)
76kcal
消費時間：27分



伊達巻(大1切)
59kcal
消費時間：23分

お問合せ 健康課 健康づくり係 ☎0954-23-9131