

チャレンジ健康!

自分の体を知る事は健康への第一歩! 健診を受けましょう

国保、後期高齢者医療保険
の方は**無料**です



問 健康推進課 ☎42-2650 福祉課 ☎42-2640

町では6月12日～16日と7月3日～7日に**国保特定健診・後期高齢者健診**と**一般健診**を実施します。

受診方法は、加入する保険証の種類や年齢により、次のように異なりますので、ご確認のうえ受診してください。

①

40歳～74歳の松前町の国保加入者、
後期高齢者医療保険（75歳以上及び65歳以上で一定の障がいのある方）

対象者のみなさまに、**受診券**と**問診票**等をお送りしていますので、当日会場にお持ちください。

②

20歳～39歳の方、40歳以上の生活保護世帯の方

受診券は必要ありませんので、直接会場へお越しください。（無料）

③

上記以外の方（協会けんぽ、全国土木、全国建設など）

受診券（加入中の健康保険から送付されます）と**健康保険証**を持参すると受診できます。
ただし、加入している健康保険と町立松前病院との契約により受診できないことがあります。

■ 健診の日程と内容 ～ご自分の居住地以外の会場でも受診できます

月日	実施会場	受付時間	健診内容、料金
6月12日(月)	館浜生活改善センター	13:00～15:00	■健診内容 ・身体測定 ・尿検査 ・血圧測定 ・血液検査 ・医師の診察 ・問診 ・その他、次のページ「健診と同時に受診できる検診・検査」 ■料金 ・上記①、②の方 無 料 ・上記③の方 受診券に記載された金額がかかります。
6月13日(火)	札幌生活改善センター 清部生活改善センター	8:30～10:30 13:00～15:00	
6月14日(水)	小島地区基幹集落センター(赤神) 静浦町内会館	8:30～10:30 13:00～15:00	
6月15日(木)	パートナーシップランド(江良)	8:30～10:30 13:00～15:00	
6月16日(金)	茂草町内会館 交流の里づくり館(原口)	8:30～10:30 13:00～15:00	
7月3日(月)	白神寿の家 荒谷寿の家	8:30～10:30 13:00～15:00	
7月4日(火)	大沢老人憩の家 朝日寿の家	8:30～10:30 13:00～15:00	
7月5日(水)	月島福祉の家 ふれあい交流センター(唐津)	8:30～10:30 13:00～15:00	
7月6日(木)	大磯町内会館	8:30～10:30 13:00～15:00	
7月7日(金)	漁民センター(弁天) 町民総合センター(神明)	8:30～10:30 13:00～15:00	

チャレンジ健康!

6月・7月の集団検診のみ受診可能です

健診と同時に受診できる検診・検査

検診・検査名	対象者	検診・検査名	料金
結核検診	65歳以上の方	胸部X線撮影	無料
肝炎ウイルス検診 (B型・C型)	①昭和52年生まれの方 ②昭和51年以前に生まれた未受診の方	血液検査	
エキノコックス症 検査	19歳以上の方(5年に1度)	血液検査	
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血検査	

これらの検診・検査は、それぞれ単独でも受けることができます。

大 40歳を過ぎたら、毎年受診しましょう! 大腸がん検診は簡単・無料です

問 健康推進課 ☎42-2650

大腸がんは、進行するまで自覚症状がほとんどありませんが、早期であれば、完治する可能性が高く、定期的な受診がとても大切です。より多くの方々に大腸がん検診を受診していただくため、検診費用の自己負担額を無料にしております。受診方法も、とても簡単ですので、大腸がんの早期発見、早期治療のため、一年に一度は大腸がん検診を受診しましょう。

大腸がんは、この30年間で約6倍に増えていますが、早期であれば90%以上の方が完治しています。

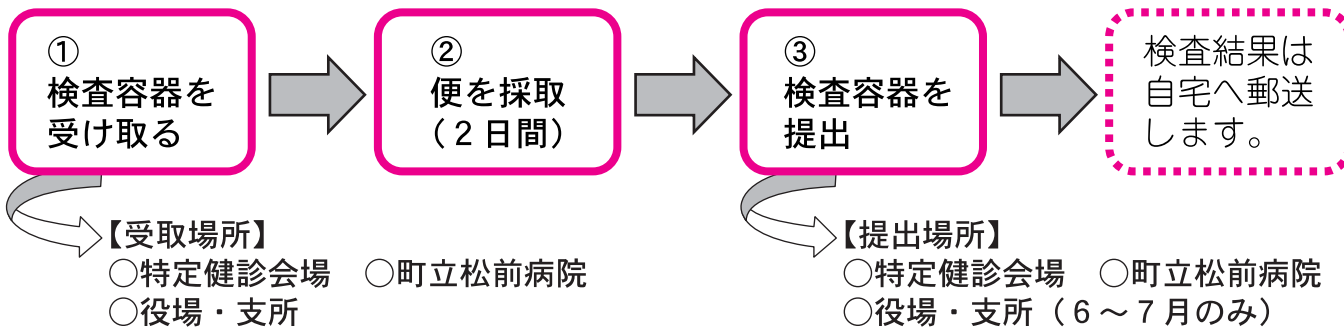


簡単!

無料!

受けて安心!

大腸がん検診受診の流れ (40歳以上の男女)



特定健診との同時実施

6月と7月に行われる特定健診の会場で、検査容器の『①受け取り』と『③提出』ができます。特定健診の日程と会場は、前のページでご確認ください。(どこの会場でも受診できます)



チャレンジ健康!

からだスッキリ運動教室 体を動かし目指せ健康生活!

問 健康推進課 ☎42-2650

昨年も好評だった『からだスッキリ運動教室』を、今年は全13回に増やして開催します。

講師は、健康まつりでも大人気のインストラクター、池田美香先生です。楽しく体を動かして、からだも心もスッキリ、健康生活を手に入れましょう。

ご自分の体力、体調に合ったレベルの運動量を選択できます。参加希望の方は7月3日(月)までにお申し込みください。



池田美香先生と
レッツ!スッキリ!!

教室の内容

開催日 (全13回)	① 7月10日(月)	⑧ 9月11日(月)
	② 7月24日(月)	⑨ 9月25日(月)
	③ 7月31日(月)	⑩ 10月2日(月)
	④ 8月7日(月)	⑪ 10月16日(月)
	⑤ 8月21日(月)	⑫ 10月23日(月)
	⑥ 8月28日(月)	⑬ 10月30日(月)
	⑦ 9月4日(月)	
	会場	ふれあい交流センター(唐津)
時間	18:00~19:30	
講師	池田美香氏(フィットネスホリスティックアドバイザー)	
対象	おおむね18歳~75歳の町民	
内容	筋力アップ・ストレッチ・リズム体操 など 前半1時間は全員対象の運動です。 (前半のみでも参加できます。) 後半30分は、運動強度をアップして実施します。	
定員	25名程度	

メタボの予防・改善には、
まず運動!
気軽に楽しくできる体操です。
ぜひご参加ください。



《広告》

●生活保護受給者の方の受け入れも可能です。

入居者募集中 1日体験入居 できます!!

ご利用料金(緑洋館・博多共通)

居室利用料	1ヵ月間	24,000円
食費	3食・おやつ付	36,000円
1ヵ月間の経費 約78,000円~		

住宅型有料老人ホーム
シニアマンション
ホム博多

ご夫婦での入居も可能
洗面台、クローゼット付
緊急通報システム完備
1日からの期間入居も
低料金でご利用可能

自室で診療が受けられます。
町立松前病院の医師による訪問診療を実施しております。

お問い合わせお申し込みは Milieu 株式会社 ミリュ
〒049-1505 松前郡松前町字博多235番地の1
ホームページ <http://www.milieu.co.jp> ☎0139-46-2911