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10日～14日までと７月１日～５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）

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

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　～どの会場でも受診できます～

月　日	実　施　会　場	受付時間	胃がん検診（予約制）※検診時間は7:00～8:30	健診内容、料金
６月10日(月)	札前生活改善センター	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 ■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11日(火)	館浜体験交流センター	8:30～10:30	○	
	清部生活改善センター	13:00～15:00		
６月12日(水)	茂草町内会館	8:30～10:30	○	
	静浦町内会館	13:00～15:00		
６月13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14日(金)	小島地区基幹集落センター（赤神）	8:30～10:30	○	
	交流の里づくり館（原口）	13:00～15:00		
７月１日(月)	朝日寿の家	8:30～10:30	○	
	白神寿の家	13:00～15:00		
７月２日(火)	大沢老人憩の家	8:30～10:30	○	
	荒谷寿の家	13:00～15:00		
７月３日(水)	ふれあい交流センター（唐津）	8:30～10:30	○	
		13:00～15:00		
７月４日(木)	漁民センター（弁天）	8:30～10:30	○	
	大磯町内会館	13:00～15:00		
７月５日(金)	町民総合センター	8:30～10:30	○	
	月島福祉の家	13:00～15:00		

健診と同時に受診できる検診・検査

問 健康推進課 ☎42－2650

検診・検査名	対象者	検診・検査内容	料金
胃がん検診（予約制）	40歳以上の方	バリウム検査	70歳未満 1,500円 70歳以上 700円
肺がん検診	40歳以上の方	喀痰検査（希望者）	800円
		胸部X線撮影	無料
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血検査	
ピロリ菌検査	20歳以上の方	尿検査	
肝炎ウイルス検診	①昭和54年生まれの方	血液検査	
	②昭和53年以前に生まれた未受診の方		
エキノコックス症検査	19歳以上の方（５年に一度）	血液検査	

※肝炎ウイルス検診とエキノコックス症検査は６月・７月の検診でのみ受診可能です。
他の検診・検査は、それぞれ単独でも受けることができます。

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、定期的な検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、１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

①検査容器を受け取る → ②便を採取（２日間） → ③検査容器を提出 → 検査結果は自宅へ郵送します。

【受取場所】
○特定健診会場　○町立松前病院
○役場・支所

【提出場所】
○特定健診会場　○町立松前病院
○役場・支所

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可能です）

体を動かし目指せ健康生活！

からだスッキリ運動教室

申込・問　健康推進課　☎42−2650

今年度で開催から５年目を迎える人気の教室「**からだスッキリ運動教室**」を開催しています。

「運動が長続きしない」「スリムになりたい」「今年こそ運動を始めたい」「健診結果を改善したい」という方は、途中からの参加もできますので、健康推進課へお問い合わせください。

教室の開催日など

開催日	６月３日(月) ６月17日(月) ６月24日(月) ７月８日(月) ７月22日(月) ７月29日(月) ８月５日(月) ８月19日(月) ８月26日(月)	９月２日(月) ９月９日(月) ９月30日(月) 10月７日(月) 10月21日(月) 10月28日(月) 11月11日(月) 11月18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18～75歳の町民	
内容	ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニング・有酸素運動など、体力や体調に合わせて参加できます。	
定員	25名程度	

メタボ予防・改善のため、気軽に楽しくできる体操です！
ぜひご参加ください！

《広告》