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

健診はご自分の居住地以外の会場でも受診できますので、６月に受診できなかった方も、都合の良い会場で受診してください。

肝炎ウイルス・エキノコックス・胃がん・肺がん・大腸がんの各種検診も同時に受診できます。

詳しくは町広報６月号５ページ、または「保健だより」をご覧ください。

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歳以上および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
7月1日(月)	朝日寿の家	8:30～10:30	○	■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。
	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		

成人男性の風しん抗体検査 予防接種を開始します

問 健康推進課 ☎42－2650

風しんの感染拡大防止のために、公的な予防接種を受ける機会がなかった**昭和37年４月２日から昭和54年４月１日までの間に生まれた男性**を対象に、**風しんの抗体検査と風しんの予防接種を定期接種として無料で実施**します。（2022年３月31日までの３年間限定）

対象となる方は、この機会にまずは抗体検査を受け、十分な抗体が無い方は予防接種を受けましょう。対象者には受診に必要な「クーポン券」が発行されます。

今年度のクーポン券について

○昭和47年４月２日～昭和54年４月１日生まれの男性

６月上旬に「クーポン券」と検査などに関するお知らせを送付しています。

○昭和37年４月２日～昭和47年４月１日生まれの男性

次年度以降にクーポン券を発行予定ですが、今年度も希望すればクーポン券を発行し検査などを受けることができますので、役場健康推進課にお問い合わせください。

抗体検査・予防接種

町内では、町立松前病院で抗体検査と予防接種を受けることができます。

種　　別	実　施　日	実　施　時　間
抗体検査（予約不要）	月曜日 ～ 金曜日	１３：３０～１６：３０
予防接種（要予約）	月曜日 ～ 木曜日	１３：３０～１５：００

クーポン券を利用すると

①本事業に参加している全国の医療機関などで受けられます。

（厚生労働省のＨＰに掲載）

風しんの追加的対策 検索

②松前町では、国保に加入されている方は、７月の特定健診の会場で抗体検査を受けることができます。

また、職場の健診の機会に受けられる場合もあります。

検査までの流れ

クーポン券が届く

↓

抗体検査を受ける（クーポン券・本人確認書類が必要）

↓

抗体検査の結果が届く　※検査結果が出るまで１週間程度かかります。

↓

抗体が低い場合は予防接種を受ける　※町立松前病院は予約制です。

初めてでも気軽に始められます！

ノルディックウォーキングを体験しませんか？

申込・問　健康推進課　☎４２－２６５０　共催：ノルディックウォーキング同好会

フィンランド生まれの「ノルディックウォーキング」は、両手でポールを使いながら歩くため、膝や腰に優しく、初めての方でも気軽に始められる、エクササイズ効果の高いウォーキングです。ポールの貸し出しもありますので、この機会に体験してみませんか？

日　時　７月17日㈬　午前10時～午後１時

集合場所　町民総合センター２階　小会議室

持ち物　飲み物、ポール（持っている方）
※ポールの貸し出しもあります。

内　容　■らくらくコース（約１．６㎞）
■がんばるコース（約３．２㎞）
※ウォーキングを始める前に、初心者向けＤＶＤ視聴とウォーキング練習を行います。
※ウォーキングの後は、疲労回復におすすめのメニューの試食もあります。

申込期限　７月12日㈮

その他　当日は歩きやすい服装でお越しください。雨天時は町民体育館を歩きます。

運動不足を解消しませんか？

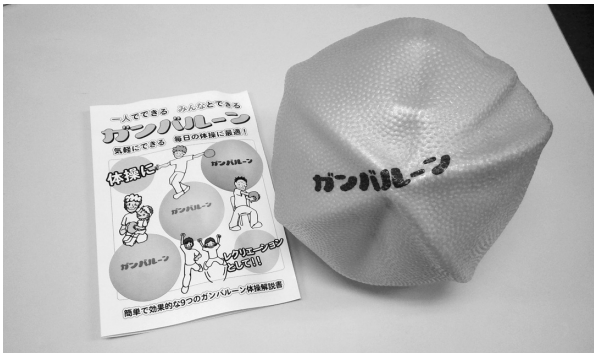
無理せず！楽しく！ガンバルーン体操

問　健康推進課　☎４２－２６５０

ガンバルーン体操は、椅子に座ったままやわらかいボールを使って行う簡単な体操です。

楽しい音楽に合わせて手足を動かし、運動嫌いな方や体力、運動機能に自信のない方でも、楽しく運動習慣をつけることができます。

現在、町内９カ所で、50歳代から90歳代の方まで、幅広く参加されています。



日程と会場は、町広報の「まちのカレンダー」をご覧ください

- どなたでも参加でき、申し込みの必要もありません。
- お住いの地域の会場に限らず、どの会場でも参加できます。
- 参加された方に「介護予防ノート」をお配りしており、20回参加された方にはプレゼントを差し上げています。