

「元気で長生き」は、誰もの願い。それを叶えるための秘訣の1つに毎年  
の健診とアフターケアがあります。健診、そして市の専門スタッフの  
サポートをみなさんの健康維持・管理に役立ててください。

# 今月の健康

問 健康増進課 ☎75-3355

## 6月から特定健診・一般健診がはじまります



6月から  
特定健診・一般健診がはじまります

### 重要

特定健診・後期高齢者健診は、保険証と事前に届く受診券がないと受診できません

### 健康づくり栄養教室 受講生募集 いきいきセミナー

「運動・栄養・休養」の健康について一人ひとりが自覚し、各家庭に浸透することは、生活習慣病予防のためにとても重要です。食生活改善など実践活動を推進、普及することを目的と一緒に学びませんか？

- 期間 7～3月 毎月1回
- 時間 9：30～15：00
- 場所 中央公民館ほか
- 料金 必要に応じて
- 募集 10人

\*定員がありますので早めに申し込んでください。

5月31日～6月6日



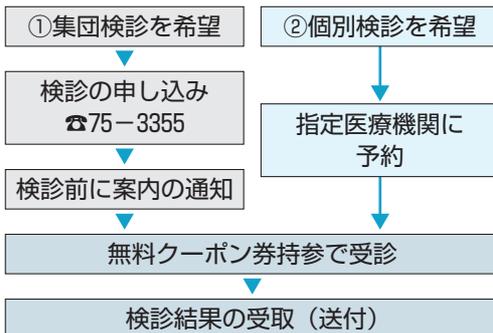
禁煙週間

### 特定健診・がん検診等の日程など案内を郵送します

4月に回収の「各種健診やがん検診受診等の希望調査」回答で検診等に申込みをされた方には、個人宛に5月下旬、日程などの案内を郵送します。希望調査を未提出の方は、健康増進課へご連絡ください。

- 子宮頸がん検診  
前年度（昨年4月2日～今年4月1日までの間）に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった方。
- 乳がん検診  
前年度（同）に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった方。
- 配布時期  
5月中旬。（クーポン券の使用方法や指定医療機関などは、配布時にご案内します。）

#### 【検診の受け方】



女性のためのがん検診手帳と  
がん検診無料クーポン券を贈ります

子宮頸がん、乳がんは、ウイルス感染や女性ホルモンが関係しているため他のがんとは違い30～40歳代の若い世代に多いがんです。現在も年間1万人以上の女性がこのがんを尊い命を落とされています。正しい健康意識の普及と啓発、健康の保持、増進を図る目的で、今年度も次の年齢の方にごがん検診手帳と無料クーポン券を贈ります。有効で役立つ手帳を読んで、子宮頸がんや乳がんの健診を受けて、大切な命を守りましょう。