保健&健康
Health Design Page

申・問 健康推進課（保健センター内）
TEL42-9055　FAX42-9054

検診の際には、事前に「平成22年度保健ガイド」をご覧になって、検診の注意事項や検診料などをご確認ください（紛失したかたは、健康推進課か総務課で差し上げます）。

胸部総合検診と大腸がん検診（容器配布）

6月の検診は、釈迦内、上川沿、下川沿、二井田の各地区で実施します。都合の良い会場で受診してください。

大腸がん検診は、会場で採便容器を配布し、後日回収します。

対　象
年度内に40歳以上になるかた

検査の内容
①胸部レントゲン撮影
②大腸がん検診（希望者のみ）

自己負担金
胸部レントゲン検査　400円
大腸がん検診　500円（容器回収時）

持ち物
健康手帳、自己負担金

検査の結果
受診後5、6週間で結果を郵送します。

特定健康診査と後期高齢者の健康診査、前立腺がん検診

下川沿、二井田地区の検診会場では、次の健康診査と検診を同時に行います。対象となるかたには通知します。

※後期高齢者の健康診査の対象となるかたで、昨年、健康診査を受診しなかったかたには通知されません。受診を希望するかたは、はがきか直接健康推進課窓口でお申し込みください。

①特定健康診査

対　象
40歳以上の大館市国民健康保険加入者

自己負担金　無料

持ち物　受診券、保険証、健康手帳

②後期高齢者の健康診査

対　象
後期高齢者医療制度に加入しているかた

自己負担金　無料

持ち物　受診券、保険証、健康手帳

③前立腺がん検診

対　象
年度内に50・55・60・65・70歳になる男性

自己負担金　500円

持ち物　問診票、自己負担金、健康手帳

胃がん検診

胃がん検診が始まりました。年齢や課税状況などで自己負担金が無料になる場合もありますので、ご確認ください。

対　象
年度内に40歳以上になるかた

検査の内容
胃部レントゲン撮影検査

自己負担金　千円

受診方法
健康手帳と自己負担金を持参して、都合の良い会場へ直接お越しください。

科学的根拠に基づくダイエット法 メタボ予防講演会

テレビ番組「ためしてガッテン」のディレクターが、自ら考案して14kgやせた「計るだけダイエット」。シンプルな手法で、特別な運動や食品は一切不要にもかかわらず、効果絶大のガッテン流ダイエットを分かりやすく紹介します。入場は無料ですが、申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

と　き
6月5日(土)
13時15分～15時30分

ところ
市民文化会館

演　題
NHKためしてガッテン流
死なないぞダイエット
―メタボ予防に真剣に取り組む―

講　師
北折（きたおり）　一（はじめ）氏
（NHK科学・環境番組部専任ディレクター）

申問 健康推進課☎42―9055

エンジョイ！元気アップ講座

今や社会問題にもなっている肥満。健康な生活を続けるためにも、体重や体脂肪の管理は大切です。この機会に肥満予防のコツを身に付けませんか。

どなたでも参加出来ます。動きやすい服装で、直接会場にお越しください。

と　き
6月17日(木)
10時～11時30分

ところ
樹海体育館

内　容
肥満予防で元気アップ
「明日から出来る、肥満予防のコツ」

持ち物
健康手帳、動きやすい服装、室内用運動靴、筆記用具

ヘルシークッキング講座（1回目）

「食べすぎかな？」「バランスが悪いかも……」と思っていてもつい……。自分や家族の食生活が気になるかたに役立つ情報と、手軽に作れる料理を紹介します。

おいしく楽しく食べて、元気な身体づくりを目指しませんか。

と　き
①6月25日(金)
9時30分～13時
②6月29日(火)
9時30分～13時
※2回とも同じ内容です。
①か②どちらかにお申し込みください。

ところ　保健センター

テーマ
「食事バランスガイド活用術」
～毎日食べている料理の組み合わせや量を考える～

内　容
栄養士の講話、調理実習、塩分チェック（家庭で飲んでいるみそ汁の塩分測定）

持ち物
エプロン、みそ汁少量（塩分測定用）

参加費　無料

定　員
①、②とも25人（先着）

申し込み開始
6月7日(月)　8時30分
※電話でお申し込みください。