

◎1月の集団健診を実施します

健康診査はお済みですか？健康診査およびがん検診は健康状態を知り、必要に応じて生活習慣を見直し、病気の早期発見・治療に効果的な手段です。社会保険等が行う健診を受けることができない人（治療中および経過観察中の方を除く）はぜひ市の健診を利用しましょう。

■集団健診の受け方

- 日時・場所 保健センター：1月18日(土) 8:00～11:30
スマイルキッズ：1月19日(日) 8:00～11:30

●申込期間・方法

12月9日(月)8:30～希望日の10日前までに電話または窓口、WEB申請



【市HP】

健診の種類	対象者 (令和6年3月31日時点)	自己負担額	
		市国保・後期高齢者	社会保険等
肺がん検診 (結核検診)	40歳以上 (結核は65歳以上)	X線無料 (喀痰検査500円)	X線500円 (喀痰検査600円)
胃がん検診 (胃部X線)	50歳以上で昨年度受診していない人	500円	2,900円
大腸がん検診	40歳以上	400円	
子宮頸がん検診	20歳以上で昨年度受診していない女性	500円	1,000円
乳がん検診	40歳以上で昨年度受診していない女性		
若者健康診査	18～39歳		700円
前立腺がん検診	50～70歳の男性		
後期高齢者の健康診査	後期高齢者医療被保険者	無料	
特定健康診査	40歳以上(市国保加入者)		

【ミニしょくいくはかせ教室】

食の知識や調理技術を取得し、家庭での食育をサポートする教室です。

- 対象 3歳半～就学前の子ども
- 日時 1月11日(土)
- ①9:45～10:30 ②10:45～11:30
- 場所 スマイルキッズ
- 内容 ドキドキ！いわしの手開きをしてみよう！（節分に向けて）
- 定員 各6人(先着順) ●参加料 1人100円
- 持参するもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶
- 申込期限・方法 1月6日(月)までに電話または窓口

問・申健康増進課（☎71-1817）

【食育レシピ集を活用しましょう！】

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの疾病を予防し、健康づくりを推進することを目的に「野菜摂取増加プロジェクト」を実施しています。「食育レシピ集」を参考に、野菜不足の人やお



子さんと一緒に楽しく食育を実践したい人等におすすめです。毎日の食事作りに活用してください。

- 内容 季節・食材ごとのレシピ等
 - 入手方法 市ホームページからダウンロード
- ※保健センターで貸出を行っています。コピーしてご利用ください。



問健康増進課（☎71-1817）

【あんしん子育てひろば】

お子さんの病気や発達について、小児科医から学ぶことができます。（託児あり）

- 対象 未就学児とその保護者
- 日時 1月17日(金) 13:30～15:30
- 場所 スマイルキッズ
- 内容 「子どもの発達と関わり方」、図書館司書講話「絵本の読み聞かせのポイント」、個別相談、身体測定（希望者のみ）
- 定員 20組（先着順）
- 参加料 無料
- 持参するもの 母子健康手帳、筆記用具
- 申込期限・方法 1月15日(水)までに電話またはWEB申請



問・申健康増進課（☎71-1815）