

# 健診を活用し、ご自身の健康を守りましょ

## 受診要領

- ①実施期間は、7月1日(日)～11月30日(金)です。
- ②2市1町(三芳町、富士見市、ふじみ野市)の指定医療機関で、必ず先に予約をしてください。
- (受診当日は、健康保険証・介護保険証(65歳以上)を窓口に表示してください。)
- ③費用 自己負担分(医療機関の窓口でお支払いください。)

▼基本健康診査(昭和13年3月31日以前に生まれた人は無料)  
 ※生活保護の人は費用負担があります。(受診時に受給者証を医療機関窓口にお持ちください。)

○肝炎ウイルス検査は引き続き19年度も実施。  
 ○40歳が対象年齢。及び14、15、16、17、18年度中(この対象年齢)に受けられなかった人。  
 ○過去に受けたことがあれば必要ありません。

○本年度の基本健康診査においてGPT値の異常により要指導とされた人。  
 ○広範な外科的処置を受けたことのある人または妊娠、分娩時に多量に出血したことのある人で定期的に肝機能検査を受けていない人。

## 健(検)診内容

- ▽基本健診
  - ・身体計測(腹囲測定を含む)
  - ・血圧・尿・貧血・肝機能・脂質・血糖・腎機能検査
  - ・心電図・眼底検査・ヘモグ

## 注意事項

- ※勤務先等で、健(検)診を行っている人や、現在治療中の人については、受診できません。
- ※各種検査は、医療機関によってできない場合もありますので、必ず事前に問い合わせてください。

## 成人歯科検診(個別)

※各健(検)診共1年に1人1回です。二重健(検)診の場合は、自己負担になりますので注意してください。  
 ※受診券ハガキによる個人通知はいたしません。各受診票は医療機関に備えてあります。  
 ※各健(検)診は、早め(10月頃まで)に受けてください。また、結果は受診した医療機関で説明を受けてください。  
 ※各種検診の結果、医療機関において精密検査を受ける場合には、保険診療となります。

対象者 20歳以上(現在歯科治療中の人と、総入れ歯の人は除きます) 100人(定員になり次第締め切ります。)

費用 無料(町で負担します。)

実施期間 7月1日(日)～11月30日(金)

実施場所 町内指定歯科医院

検診内容 問診、歯と歯周組織の状況などです。

医療機関名	所在地	電話
清水歯科医院	藤久保849-21	258-7475
三芳歯科医院	藤久保309	258-5200
片桐歯科医院	上富1142-8	258-8811
山田歯科医院	藤久保381-1	259-3911
大進歯科医院	藤久保431-22	259-1138
はばら歯科	藤久保82	258-7615
井上歯科医院	北永井3-6	274-1977
ウニクスみよし歯科	藤久保855-403	274-5418



申込方法  
 保健センターの窓口で申込みください。  
 (診査票と受診の説明書をお渡しします。)

問い合わせ 保健センター  
 ☎258-1236

# いつまでも、地域でいきいきと元気に生活するために

最近買い物をするのがおっくうになった、忘れっぽくなった...  
 でも年のせいだから仕方がないと思っていませんか? 年を重ねても、脳は鍛えれば若返り、筋力も向上します。

町では身体を動かすことが減っている方に、介護予防事業として次のような事業を実施しています。  
 申し込み・問い合わせ  
 保健センター ☎258-1236



みよしもっこ体操

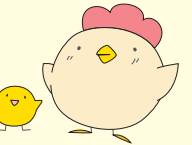
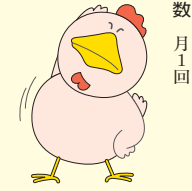
## みよしもっこ体操

自主的に活動している地域住民の方と町内の医療機関の方のご協力により、誰にでも簡単にできる高齢者向けの体操ができました。運動はちよつと...と思っっている方も椅子に座ってできる運動が中心です。  
 ぜひ、ご参加ください。

## いきいきげんきクラブ

基本健康診査と同時に実施している生活機能評価判定で、運動機能向上プログラムが必要とされた方、栄養改善が必要とされた方、最近家から出にくくなったなあと思っている方です。  
 いきいきげんきクラブでは、このような方向けに、マット上でのストレッチ中心の運動と、低栄養予防のプログラムとを組み合わせた内容を行っています。月2回、4か月で終了します。※この事業に参加される方には、事前に保健師と管理栄養士の面接を受けていただきます。

場所 竹間沢公民館ホール  
 時間 10時～11時30分  
 日程 7月30日(月)、8月20日(月)、9月26日(水)、10月29日(月)、11月26日(月)、12月17日(月)、1月28日(月)、2月25日(月)、3月24日(月)、回 数 月1回



## いきいきげんきクラブ



虚弱気味の高齢者の方が家から楽しく外出の機会が持てるよう、藤久保6区の集会所で、茶話会・歌・ゲーム等、笑いのたえないサロンを開催しています。  
 担当・運営 ボランティア紙ふう さんの会