



「市民健康診査」の申し込みをお忘れなく！

3月中旬に「市民健康診査調査兼申込書」を郵送します。市民健康診査の実態調査も兼ねていますので、申し込みの有無にかかわらず、記載されている家族全員の必要事項を記入して、提出をお願いします。

■提出方法

健康推進員がいる町内会

⇒町内会の回覧板でお知らせします。

健康推進員がいない町内会

⇒3月25日(月)までに、保健センターへ郵送してください。

■注意事項

- ①受診票は健(検)診時期の2週間前を目安に郵送します。
- ②乳がん、子宮頸がん、胃がん、大腸がん検診は、特定年齢の方で、過去5年間未受診の方は自己負担額が無料の見込みです。
- ③41歳以上の方で肝炎ウイルス検診を受けたことがない方は、保健センターへ問い合わせください。

※詳しくは申込書の内容を確認ください

市民健康診査項目

(年齢は平成32年3月31日現在)

項目	内容	対象者
後期高齢者健診	問診、診察、血液、尿検査など	75歳以上および65～74歳の障がい認定者で後期高齢者医療保険加入者の方
結核検診	胸部エックス線撮影	65歳以上の方
肺がん検診	胸部エックス線撮影 喀痰細胞診	40歳以上の方
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の偶数年齢の男性
乳がん検診	マンモグラフィ、視触診など	40歳以上の偶数年齢の女性
子宮頸がん検診	視診、細胞診、内診など	20歳以上の女性(60歳以上の方は奇数年齢の方)
胃がん検診	胃部エックス線撮影	30歳以上の方
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上の方
骨密度検診	超音波による骨量測定、栄養指導	40歳から70歳までの5歳きざみの女性
歯周病検診	歯周組織検査等	40、50、60、70歳の方(申込不要)
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳および41歳以上で今までに受けたことのない方

- 国民健康保険特定健診の受診票は、6月中旬に塩竈市国民健康保険加入者に郵送します。
- 高齢者インフルエンザ予防接種の予診票は、昭和30年1月31日生まれまでの65歳以上の方全員に郵送します。

問 保健センター
☎364-4786

シリーズ 地域支え合い

北部2地区 あずまらい 「東来ん」



今回は北部2地区の「東来ん」について紹介します。
元気な地域を目指すには、まず自分たちの健康や楽しみづくりから始めましょう。



生活支援コーディネーター
郷右近佑佳さん

東来ん(あずまらいん)は、平成29年に開催された市の『脳と身体の健康づくり事業』の参加者が、「せっかく集まったのに一年で終わるのはもったいない！」との思いから継続して活動している団体です。清水沢地区の方が中心になって活動しており、平成30年10月に行われた『ダンベルサークル・脳げんき教室交流会』にも参加しました。



▲ダンベルサークル・脳げんき教室交流会でオリジナル体操「365歩のマーチ」を披露しました

第2火曜日はレクリエーションをはじめとした自主的な活動、第4火曜日は市の主導で健康づくりの活動を行っています。清水沢以外の地区から参加していますが、和気あいあい、温かな雰囲気緊張せずに参加することができます。

活動内容 レクリエーション、歌、体操、タブレットを使用した脳トレ など
とき 第2、4(火) 13:30～15:30 ところ 市営清水沢東住宅集会所

問 長寿社会課地域支援係 ☎364-1204

