

# 「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について必要事項を記入の上、提出をお願いします。

## ■提出方法

### 健康推進員がいる町内会

⇒町内会回覧板でお知らせします。

### 健康推進員がない町内会

⇒3月25日(水)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週間前をめやすに郵送します。
  - (2)乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診は、特定年齢の方は自己負担額が無料になる見込みです。
  - (3)41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。
- ※詳しくは申込書内容を確認してください。

## 市民健康診査項目

(年齢は平成28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障害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	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併用	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	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
歯周疾患検診	歯周組織検査など	40、50、60、70歳の方
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26年1月31日生まれまでの全員に郵送します。

## 今日からできる！メンタルケア



知らず知らずのうちに疲れをため込んでいませんか？

毎日忙しい生活をしていると、自分がストレス状態にあることに気づきにくいものです。だからこそ、自分の「こころ」の健康は自分で守らなければなりません。

自分のストレス状態を知り、ストレスを感じたら、意識的に気分転換を図りましょう。

### 「こころの体温計」ストレス度チェック

やってみよう

携帯電話やパソコンで、いつでも簡単にストレスや落ち込み度をチェックできます。簡単な質問に答えていくと水槽の中の金魚や猫などの様子であなたのこころの状態を表してくれます。



市ホームページや右記QRコードから利用可能。  
※通信費自己負担



### メンタルヘルス講演会「こころと体を癒す呼吸」



講演では、呼吸とこころの関係や体を楽にするための呼吸筋ストレッチ体操を体験します。子どもから大人まで楽しんで参加できます。

と き 3月21日(土) 13:30～15:30 (開場13:00)

ところ 塩竈市商工会議所(塩竈市港町1-6-20) ※公共交通機関を使ってお越しください。

講師 NPO法人 安らぎ呼吸プロジェクト 本間生夫医師ほか

定員 80人 申込方法 3月18日(水)まで電話かファクスで

### こころの元気の秘訣！

①自分なりのリラックス法を身につけよう



②十分な睡眠を！



③「腹式呼吸」をする



④適度な運動とバランスのとれた食生活を。



⑤趣味や旅行などで気分転換を！



問 保健センター ☎364-4786  
FAX364-4787