

# 期限まであとわずか！ 特定健康診査を受けましょう

特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。健康のためには、メタボリックシンドロームを含む生活習慣病の早期発見が大切です。対象者で健診を受けてない人は、ぜひ受診してください。

- **対象者** 40～74歳の国民健康保険加入者  
※令和7年3月31日時点の年齢
- **受診期限** 2月28日(金)
- **受診方法** ◇集団健診◇個別健診
- **必要なもの** ◇受診券◇健康保険証またはマイナンバーカード◇健診料金 500円
- **問い合わせ先**  
健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内）  
☎(501)2222

## 個別健診

- **受診方法** 実施医療機関一覧から受診できる病院へ直接予約し受診
- **申込方法** ◇電話◇医療機関窓口



特定健診  
実施医療機関

## 集団健診

- **受診方法** 下記の日程から選び、予約する。

期日	会場	申込期限
1月15日(水)	南コミュニティセンター	12月18日(水)
17日(金)	すこやか交流プラザ	
24日(金)	南コミュニティセンター	
27日(月)	すこやか交流プラザ	
2月1日(土)	すこやか交流プラザ	1月6日(月)
3日(月)	南コミュニティセンター	
5日(水)	すこやか交流プラザ	

- **申込方法** ◇電話◇申込フォーム
- **申し込みと問い合わせ先** 集団健診  
予約受付コールセンター（午前9時～午後5時 土・日曜日、祝日、年末年始を除く）  
☎0120(757)510



## 健康度測定 自分に適した運動量を知ろう

医師や健康運動指導士の立会いのもと、各種体力を測定し、最適な運動強度・量をアドバイスします。

- **対象者** ◇市民◇市内の事業所に勤務する人（いずれも40歳以上の入）

- **期日** 1月16日(木)

- **会場** すこやか交流プラザ

- **内容** ◇心電図モニター監視のもとエルゴメーターによる全身持久力測定◇医師による診察・安静時心電図・体成分測定◇体力テスト（ロコモ度テスト・柔軟性・握力・平衡性測定）

- **定員** 20人（先着順）
- **所要時間** 約1時間半
- **料金** 1800円
- **必要なもの** ◇1年以内の特定健診結果票コピー（同等の検査でも可）◇室内履きシューズ◇飲み物◇運動できる服装◇タオルなど



### 参加者の感想

- ・自分の体力がどの程度なのか身体の状態を詳しく知ることができて良かった。日常生活に運動を取り入れようと思った。
- ・生活習慣病の予防につながる具体的な運動方法を知ることができた。今後は健康増進室で自分の体力レベルにあった指導を受けながら運動を行っていきたい。



- **申込方法** ◇電話◇健康増進室窓口（月・水～土曜日 午前9時～午後6時 ※祝日は休み）
- **申し込みと問い合わせ先**  
すこやか交流プラザ内健康増進室 ☎(501)2322

