

市国民健康保険加入の人へ 巡回特定健康診査

問 保健センター ☎48-3751

市国民健康保険は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査を実施しています。特定健康診査内容は、診察、身体測定（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定、検尿、血液検査（脂質・糖・肝機能など）、貧血検査、心電図検査、眼底検査です。

また、希望者は、肝炎ウイルス検診・がん検診も受けられます。特定健康診査・肝炎ウイルス検診は無料です。職場などで健診を受ける機会のある人、令和5年度に保健センターで生活習慣病予防健診を受診した人は受けられません。

	対象	料金
特定健康診査	40歳以上（1984年3月31日以前生まれ）で、令和5年度の特定健康診査を受診していない市国民健康保険加入者	無料
B・C型肝炎ウイルス検診	40歳以上（1984年3月31日以前生まれ）で過去に受診歴がない人	無料
肺がん・大腸がん検診	40歳以上（1984年3月31日以前生まれ）	肺がん検診…300円、 大腸がん検診…500円
前立腺がん検診	50歳以上（1974年3月31日以前生まれ）の男性	1,000円

※肺がん・大腸がん検診、前立腺がん検診は、70歳以上（1954年3月31日以前生まれ）と市民税非課税世帯（受付で申告）の人は無料です。

▼全共通

日程

とき	ところ	受付時間
8月16日(水)	保健センター	13時30分～、
8月29日(火)	保健センター	14時～、
8月30日(水)	南部市民プラザ	14時30分～

定 各10人

申 7月3日(月)よりあいち電子申請・届出システム又は直接保健センター

食コンシェルジュを目指しませんか？ 市健康づくり食ボランティア養成講座

問 保健センター ☎48-3751

乳幼児期から高齢者までライフステージごとの食や、献立の立て方、生活習慣病予防の食事について幅広く学べる講座です。食のコンシェルジュ（総合世話係）として、家族や近所の人に信頼性の高い食の知識を伝えられるよう、楽しく学んでみませんか。5回以上出席した人には修了証を授与し、市健康づくり食ボランティアとして活動できます。

所 保健センター

対 市内在住の18歳～69歳

定 20人（先着順）

¥ 2,000円（教材費含む）

申 7月7日(金)より電話又は直接保健センター

	とき	内容
1	8月25日(金) 10時～11時30分	講話「へきなん健康づくり21プラン」、 オリエンテーション、グループワーク
2	9月22日(金) 10時～12時	講話「最新の離乳食について」「食品衛生」 調理「乳幼児の発達に合わせた離乳食作り」
3	10月27日(金) 10時～12時	講話「食品栄養成分の見方」 演習「栄養価計算」
4	11月24日(金) 10時～12時	講話「栄養知識と献立の立て方」 グループワーク「献立作成」
5	12月22日(金) 10時～12時	講話「健診結果の見方」「生活習慣病予防の食事」 調理「肥満・糖尿病予防の食事」
6	2024年1月26日(金) 10時～12時	講話「高齢者の健康と介護予防」「低栄養の予防」、 調理「高齢者の低栄養を防ぐ食事」
7	2月9日(金) 10時～12時	講話「健康づくりの運動と休養」、運動実習 調理「免疫力を高める食事」
8	3月22日(金) 10時～11時	修了証書授与式 食ボランティアとの交流会