

# 7月から健康診査がスタートします。

## 年に1回は必ず健診を受診しましょう!!

### ●集団健診について

集団健診の日程や申込みについては、健康福祉課成人健康係にお問い合わせください。

### ●個別健診について

下表のとおり、個別健診を実施します。かかりつけ医が指定医療機関(※4)の方や、集団健診の日程が合わない方は、各医療機関にお申込みください。

健診項目	特定健診	75歳以上健診	がん検診	子宮がん検診	歯周疾患検診
健診内容	問診、身体計測、血圧、血液検査、尿検査、心電図など		胃※1・肺・大腸・前立腺	子宮頸部または子宮頸部及び体部※2	歯科健診、歯周病検査、保健指導・ブラッシング指導
対象者 (R7.3.31時点の年齢です)	40～74歳の国民健康保険加入者	75歳以上	40歳以上 (前立腺は50歳以上の男性)	20歳以上の女性	40・50・60・70・76歳
費用 ※3	200円	無料	胃：2,200円 大腸：600円 肺レントゲン：1,300円 (65歳以上は無料) 前立腺：400円	頸部：1,600円 頸+体部：3,100円	800円
医療機関	町内の指定医療機関※4			宇都宮市内の指定医療機関※4	町内及び宇都宮市内の指定医療機関※4
実施期間	7月1日～12月31日				
申込み方法	直接医療機関にお申込みください。				
持参するもの	受診券及び健康保険証 (受診券は6月末に町から郵送しました。76歳以上の方は、歯周疾患検診以外の受診券は交付されません)				
その他	各種健診実施日および時間は医療機関により異なりますので、直接医療機関にご確認ください。				

※1 「胃がん検診」は、医療機関によりバリウム検査または内視鏡検査の選択ができます。

※2 「子宮体部がん検診」は最近6か月以内に、①不正性器出血、②月経異常、③褐色帯下のいずれかの症状に該当する方が対象です。

※3 住民税非課税世帯の方は無料です。

※4 実施医療機関は、健康カレンダーまたは町ホームページでご確認ください。

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎ 9133

## 道の駅に関するWEBアンケート調査を実施します

町では現在、(仮称)「道の駅かみのかわ」の整備に向け、基本構想・基本計画の策定を進めています。

その中で、本「道の駅」に関して求められる機能や施設などについて町民の皆様からご意見をいただくために、WEBアンケートを実施します。

専用のページにアクセスいただき皆様のご意見をお聞かせください。

▶回答ページ=右記のQRまたは町ホームページからアクセスが可能です。

▶実施期間=6月24日～7月19日

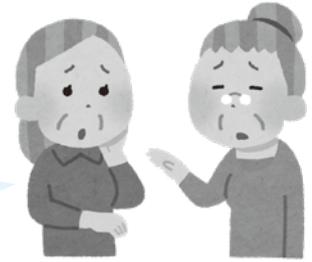


▶問い合わせ先=商工課 道の駅整備係 ☎ 9127

# 3か月集中運動教室「元気向上くらぶ」 参加者募集!!

65歳以上の方へ

「立つ、歩くが年々しんどくなってきた・・・」  
「疲れやすくなり、膝とか腰がいつも痛いなあ・・・」  
「今は身の回りのことは何とかできるけれど、今後が心配だわ・・・」  
こんな悩みを持ってはいませんか？



## ▶内容

落ちてしまった体力や筋力を元に戻して元気に日常生活が送れるようになることを目指し、みんな  
で楽しく体を動かす3か月間期間限定の運動教室です。

簡単なストレッチや痛みを和らげながらの筋力アップ運動など、個人のレベルに合わせて無理なく  
行いますので、運動に自信の無い方にも楽しんでいただける教室です。

○実施コース：3コース（週1回、全12回、3か月間）

コース	日程	時間	会場	送迎の有無	定員	申込み期限
1	8月19日～ 11月4日 (毎週月曜)	午後1時40分～ 3時40分	ふれあいホーム たかだ	有り	15名	7月12日(金)
2	9月4日～ 11月27日 (毎週水曜)	午前9時30分～ 11時30分	いきいきプラザ 大会議室	無し	15名	7月19日(金)
3	10月4日～ 12月27日 (毎週金曜)	午後1時～3時	いきいきプラザ マシンスタジオ	無し	5名	8月9日(金)

○参加費 無料（ただし、ゴムバンド代は実費負担あり）

○運動指導者：健康運動指導士、柔道整復師

## ▶対象者

今年度65歳以上の方で①～③にあてはまる方

①下記いずれかに該当する方

- ・要支援1・2認定者
- ・基本チェックリスト（心身状態を確認するアンケート形式の調査）該当者
- ・右の項目に3つ以上当てはまる方

②過去に、元気向上くらぶに参加したことのない方

③介護保険サービスを利用されていない方

## ▶申込み方法

上三川町地域包括支援センターへ御連絡ください。

※担当ケアマネジャーがいる方は先にケアマネジャーに相談してください。

※申込みできるのは、お1人1コースのみです。



教室を修了した方は、修了後も町の運動教室に無料で通えます！  
ずっと元気を維持しましょう！

- 階段を昇るのに手すりや壁をつたう
- イスから立ち上がる時に何かにつかまって立つ
- 15分続けて歩けない
- この1年間に転んだことがある
- 転ぶことに対して不安が大きい

▶申込み先＝上三川町地域包括支援センター ☎ 56 5 5 1 3

▶問い合わせ先＝健康福祉課 高齢者支援係 ☎ 56 9 1 9 1