

健診期間は5月2日～10月31日まで

4月末に対象者あてに健診受診カードを黄色の太封筒で送付予定です。健診受診の際は、同封されている案内を確認してください。また、健診受診カードを持参してください。※無料クーポン対象の人には別途クーポン券を郵送します。

市の健診科目などは、次の表のとおりです。

検診科目	対象 ※平成29年3月31日までに誕生日を迎える年齢	費用	
		69歳以下	70歳以上 後期高齢者
特定健診・健康診査	三島市国民健康保険35歳以上の被保険者・後期高齢者医療制度の被保険者	1,500円	500円
肺がん検診	40歳以上	1,000円	500円
胃がん検診	個別検診	40歳以上	2,000円
	集団検診	35歳以上	500円
大腸がん検診	40歳以上	500円	500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性（検査値により異なる※）	1,000円	200円
乳がん検診（隔年受診）	40～50歳の女性（マンモグラフィ2方向）	1,500円	—
	51歳以上の女性（マンモグラフィ1方向）	1,200円	500円
子宮がん検診（隔年受診）	20歳以上の女性	子宮頸がん検診のみ 1,000円	500円
		子宮体部細胞診も受診（医師の判断による） 1,500円	1,000円
肝炎ウイルス検査	40歳以上で過去に検査を受けたことのない人	1,200円	無料

※前立腺がん検診は、平成26・27年度に受診し検診結果のPSA値が1.0ng/ml以下の人は3年に1度の検診となります（アボルブカプセル、プロペシア錠を内服している人は受けられます）。送付状・健診受診カード（受診資格欄）で確認してください。

注意事項

- ▶ 特定健診について、三島市国民健康保険以外の健康保険加入者は各保険者が実施します。
- ▶ 健康診査の検査内容は、特定健診と同じです。
- ▶ 国民健康保険・後期高齢者医療制度の人間ドック助成は「広報みしま8月1日号」に募集要項を掲載する予定です。
- ▶ 特定健診・健康診査を受診すると人間ドックの助成は受けられません。

●がん検診で早期発見、早期治療

がん検診は、国民健康保険や後期高齢者医療制度以外の保険に加入している人も受診できます。市のがん検診では、毎年100人以上のがんが発見されています。定期的を受診し、自分の体のチェックをしましょう。

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

歯周病検診のご案内

歯周病は初期の自覚症状が乏しく、特に40歳以降、歯を失う人が急増します。若いうちから歯周病予防の意識を持って検診を受けましょう。

対象 平成28年3月31日時点で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人

期間 5月2日(月)～12月20日(火)

検診場所 市歯周病検診実施医療機関（53カ所）※詳細は歯周病検診受診券に掲載

内容 問診、歯・歯肉の診査、歯科医師からの結果説明

受診方法 希望する医療機関へ、直接電話で申し込み。

受診時は「歯周病検診受診券」を持参してください。

自己負担 500円（70歳の方は無料）

その他 対象者に「歯周病検診受診券」を送付。破損・紛失した場合は、保健センター窓口で再交付。

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

記入方法/ウォーキング→「歩」 ボランティア地域活動→「ボ」 健診→「健」 スポーツ→「ス」 通勤方法の変更→「通」 健康情報→「情」 **注意:自己申告のものは日付けが記載されていないと無効です**

1	2	3	4	5	【記入例】 歩 7/20 ボ 7/26  スタンプの場合は日付け不要	21	22	23	24	25
6	7	8	9	10		26	27	28	29	30
11	12	13	14	15		30ポイント貯まったら応募しましょう!! 応募BOX設置場所 市役所本館1階(健康づくりコーナー)、保健センター、北上文化プラザ、 中郷文化プラザ、坂公民館、錦田公民館、生涯学習センター、 市民体育館、みしま健康塾				
16	17	18	19	20						

※ポイントのため方については、公共施設などにあるリーフレットをご覧ください。

ノルディックウォーキングガイド養成講座

ノルディックウォーキングに興味がある人、すでにやっている人大歓迎です。ポールで歩くことの効果から歩き方までを学びます。※全日程（4回）受講で、ノルディックウォーキングガイドとして認定されます。本講座は、順天堂大学と、研究を兼ねて行うものです。

とき ①平日コース 5月13日(金)、27日(金)、6月10日(金)、24日(金)第1回～第3回：午後1時30分～3時30分、第4回：午前9時30分～正午

②休日コース 5月8日(日)、22日(日)、6月12日(日)、26日(日)午後1時30分～3時30分

ところ 保健センター（第1回、第4回）、せせらぎノルディックコース（第2回、第3回）

内容 ノルディックウォーキング体験、健康（体力）チェック

定員 全日程参加できる人、各コース先着20人

費用・服装 無料・ウォーキングできる服装、靴

申込み・問合せ 5月2日(月)までに健康づくり課（☎973-3700）へ。

骨粗鬆症^{しょう}検診のご案内

市では節目年齢の女性を対象に骨粗鬆症検診を実施しています。骨粗鬆症は50歳代から急増し、女性は男性の3倍の発症頻度といわれ、介護が必要となった人の1割は転倒による骨折が原因です。

とき 5月25日(水)、6月29日(水)、7月20日(水)、8月31日(水)、9月28日(水)、10月26日(水)、11月30日(水)、12月14日(水)午後0時30分～3時30分（受け付けは午後1時20分まで）※受診は年1回です。

ところ メディカルセンター（南本町）

内容 問診、骨密度測定、医師・保健師・栄養士による集団指導※測定後に1時間半程度の講話があります。小さなお子さんはできるだけ預けてご参加ください。

対象 平成28年4月1日～平成29年3月31日に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性※無料

定員 各日先着40人（予約制）

申込み・問合せ 4月25日(月)から受け付け開始。各検診日の1週間前までに電話で保健づくり課（☎973-3700）へ。

スポーツ

●市民温水プール ゴールデンウィークの休館日

休館日 4月29日(金)・5月3日(火)・4日(水)・5日(木)は

祝日のため、夜間の部は休館※6日(金)は通常営業

問合せ 市民温水プール（☎980-5757）

パパと一緒にプールで遊ぼう

ボールやビート板などで、楽しく遊みましょう。

とき 5月8日(日)午後0時30分～1時20分

対象 オムツのとれた3～5歳の幼児とその父親

定員 先着20組

費用 820円（親子2人、午後の部入場料込み）

※当日、市民温水プール受付にて支払い

持ち物 水着、水泳帽、アームヘルパー、タオル、ゴーグル（必要な人のみ）

申込み 4月25日(月)午前11時～5月6日(金)までに市民温水プール受け付けにて申し込み※電話での申し込み、保護者以外の申し込み不可

問合せ 市民温水プール（☎980-5757）

市民温水プール 宝探しゲーム

とき 5月5日（木・祝）①午前10時50分から②午後2時50分から※当日プールサイドで受け付け

対象・定員 オムツのとれている3歳～小学校2年生の子どもと親・各先着30組

費用 プール入場料のみ

問合せ 市民温水プール（☎980-5757）または、指定管理者ホームページ（<http://www.sports-info.jp/>）へ。

母の日、父の日似顔絵イベント

大好きなお母さん、お父さんの似顔絵を持って、すいすいみしまへでかけませんか。小人プール無料券を1人1枚プレゼントします。

対象 3歳～小学2年生

応募方法 4月19日(火)から専用紙をプール受け付けで配布。※6月19日(日)まで随時掲示し、返却します。

問合せ 市民温水プール（☎980-5757）