

無料
— 行こうよ、健診 —

30歳以上で国民健康保険に加入している方(35歳を除く)と後期高齢者医療保険に加入している方を対象に健康診査を実施します。対象となる方には、5月中旬に受診票を送付します。

対象者	健康診査の名称
30歳から39歳の国民健康保険加入の方	若年者健康診査
40歳以上の国民健康保険に加入の方	特定健康診査
後期高齢者医療に加入の方(主に75歳以上の方)	後期高齢者健康診査

※同じ年度内に健康診査と人間ドック費用助成制度の重複利用はできませんのでご注意ください。
※35歳の方は節目健診をご利用ください。

早期発見が大切です

糖尿病などの生活習慣病やその予備群を早期発見し、早期治療や予防につなげるために、「特定健康診査」「特定保健指導」を実施しています。
健診は自分の体や生活習慣を見直す良い機会です。ぜひ受診しましょう。

待ち時間短縮と感染予防にご協力ください

- ・受診日と対象地区を指定しています。ただし、都合がつかない場合は他の日時でも可能です。
- ・体温37.5度以上、体調不良の場合は受診を見合わせ、体調が戻ってから受診しましょう。この場合は指定日以外で構いません。

「ヘルスアップ通信(旧こくほ案内)」を利用しよう

スマートフォンに健康診査の案内が届きます。ご希望の方は登録が必要です。
なお、すでに登録済の方は再度の提出は不要です。

勤務先での健診や人間ドック受診の為健診はお休みする方へ

受診結果をお知らせください。健康診査を受けた扱いとなります。

上手な健診の受け方

- ・健診の前日は、暴飲暴食や激しい運動を控えましょう。
- ・血液検査の10時間前から食事やおやつをとらないことが理想です。
少なくとも3時間半前からは食事やおやつ(甘味のある飲料を含む)を控えましょう。



令和6年度 特定健診・若年者健診・後期高齢者健診日程表

実施日	受付時間	会場	住所	電話番号
6月6日(木)	9:30~11:00 13:00~14:30	石出体育館	石出1559	—
6月7日(金)		東庄ふれあいセンター	小南1140	87-1116
6月8日(土)				
6月10日(月)		橘体育館	今郡558	—
6月11日(火)				
6月12日(水)				
6月13日(木)		神代体育館	窪野谷1661	—
6月14日(金)				
6月15日(土)				
6月17日(月)				
6月18日(火)	東庄町公民館	笹川い4713-131	86-1221	
6月19日(水)				

町民課 国保年金係 ☎86-6071

令和6年度 フレイル&介護予防 運動教室参加者募集

町ではフレイル(心身の活力が低下した状態)や介護予防を目的に運動教室を実施します。椅子を使った運動からウォーキングまで、バラエティーに富んだ内容をご用意しています。

お誘い合わせの上、ご参加ください。

日時・場所

保健センター(月1回火曜日) 9:00~11:00
町公民館(月1回金曜日) 9:00~11:00

※詳細の日程や内容においては年間スケジュールをご確認ください。

対象

町内にお住まいの65歳以上の方で、体力や筋力低下が気になる、運動方法を身につけたい方など、運動に興味のある方

定員 1教室40人

参加費 無料

送迎 なし

受付 5月7日(火)~インターネット、窓口、電話にて開始

その他

どの施設の教室でもお申込みできます。
内容や日程から参加可能な日を選択してください。
定員に余裕のある場合には開催日前日まで申込み可能です。
※オレンジ色の教室は保健衛生係の体操教室の方と合同になります。

健康福祉課 地域包括支援センター ☎80-3155
介護保険係 ☎79-0912

	保健センター(火)	運動の強度	公民館(金)	運動の強度
5	21 体力&姿勢チェック ~今の体を知ろう!~	初級・中級	24 上半身 ~胸・肩まわり~	初級・中級
	31 体操教室(佐藤先生) ウォーキング	上級		
6	21 体操教室(佐藤先生) ストレッチ	上級	28 下半身 ~股関節まわり~	初級・中級
	25 上半身~背中まわり~	初級・中級		
7	23 下半身 ~太もも・ふくらはぎ~	初級・中級	26 栄養について ~食べ物と血圧~	初級・中級
	8 20 栄養について ~油と脂~	初級・中級		
9	6 体操教室(佐藤先生) 筋トレ・体幹トレーニング	上級	27 上半身 ~背中まわり~	初級・中級
	24 下半身 ~股関節まわり~	初級・中級		
10	22 上半身 ~胸・肩まわり~	初級・中級	25 体力&姿勢チェック ~体力ついたかな?~	初級・中級
	11 19 体幹を鍛える ~お腹まわり~	初級・中級		
11	29 体操教室(佐藤先生) ウォーキング	上級	22 栄養について ~タンパク質と炭水化物~	初級・中級
	12 13 体操教室(佐藤先生) 有酸素運動	上級		
12	17 下半身 ~股関節まわり~	初級・中級	20 下半身 ~太もも・ふくらはぎ~	初級・中級
	1 24 体操教室(佐藤先生) ウォーキング	上級		
1	28 体力&姿勢チェック ~最初と比べてみよう~	初級・中級	31 上半身 ~胸・肩まわり~	初級・中級
	2 25 ウォーキング	中級 お楽しみ		
3 11 上半身~まとも~	初級・中級	14 下半身~まとも~	初級・中級	

5/31・11/29・1/24は9:30~11:30まで、それ以外は9:30~11:00までとなります。
保健センター、公民館ともに9:00~11:00までとなります。
2/25・2/28は香取神宮方面に外歩きに行く予定です。
インターネットでの申込はこちらから▶

親子運動(体操)教室

一人で歩けるようになったお子さんとお母さんを対象に、親子運動教室を開催します。
子育てに役立つ講話も予定しています。
ぜひお子さんと一緒にご参加ください。

日程: 5月24日(金)
8月30日(金)
11月1日(金)

時間: 10:00~11:00
対象: 2歳くらいまでの親子
定員: 親子6組程度
場所: 健康福祉総合センター
参加方法: 各開催日1週間前までに
お電話でお申し込みください

健康福祉課 保健衛生係 ☎79-0911

「みんなの食堂」
ご協力をお願い

「みんなの食堂」は、子どもや大人、誰でも無料でご飯を食べられる食堂です。
第3回は、町公民館にて開催します。

日時: 5月25日(土) 11:30~13:30

《食材などのご寄付のお願い》

メニューはカレーを予定しています。
規格外の野菜や、家庭菜園で作りすぎてしまった季節の野菜などがありましたらご協力をお願いします。

《食材募集期間》

5月20日(月)~24日(金)までの間に町社会福祉協議会へお持ちください。

主催: 笹川中央保育園
共催: 東庄町社会福祉協議会、さざんか会北総育成園
香取CCC
後援: 東庄町

東庄町社会福祉協議会 ☎86-4714