

令和  
5  
年度

# 健康カレンダー

問い合わせ先  
プラザけやき  
健康づくり課  
TEL.0537-37-1112

## 無料で受けられる健康相談・健康チェック ※詳しい内容は広報菊川でお知らせします。

- 成人健康相談………保健師・栄養士による健診結果などについての相談。  
血圧測定や体脂肪測定・尿検査なども測定できます。プラザけやきで実施します。
- 出張健康相談………保健師・栄養士が地域へ出向き、健康相談を実施します。血圧測定や体脂肪測定も実施できます。  
小笠図書館、地区センターで実施します。会場は下記の日程表を御確認ください。

※5月・6月・11月の★の月は健康チェックの日をご利用ください。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
成人健康相談 9:15~11:00	27(木) プラザ けやき	★	★	27(木) プラザ けやき			26(木) プラザ けやき	★			29(木) プラザ けやき	
出張健康相談 10:00~11:30					25(金) 小笠 図書館	28(木) 六郷地区 センター			8(金) 横地地区 センター	26(金) 小笠 図書館		1(金) 内田地区 センター

※9月のアルツハイマー月間に合わせて、9月28日(木)の出張健康相談時には認知症自己診断テストや脳活性化ゲーム等を実施する予定です。ご都合をつけて御参加ください。

- 健康チェックの日………体脂肪・筋肉量測定、運動機能測定、骨密度などの簡易検査を実施します。  
日程や場所については変更する場合がありますので、広報・ホームページ等でご確認ください。

日 程	5月20日(土)	6月17日(土)	11月30日(木)
時 間	9:15~11:00	9:15~11:00	9:15~11:00
会 場	堀之内体育館	市民総合体育館	プラザけやき

## 気軽に楽しく学ぶ! 各種講座 (会場:プラザけやき) ※詳しい内容は広報菊川でお知らせします。

- 男の料理教室………50歳以上の男性を対象に、料理の基本から実習します。4月下旬に申込受付をします。
- 栄養セミナー………体とこころを元気にするための料理教室です。8月下旬に申込受付をします。
- 高血圧予防教室(実施日:12月4日)

…我慢しないでやせる話、食事・運動等の講話と実技。食事付きです。11月中旬に申込受付をします。

	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
男の料理教室(全4回)	6(火) 21(水)	14(金)	8(火)							
栄養セミナー(全8回)					20(金)	10(金) 16(木)	27(水)	12(金) 24(水)	20(火)	7(木)

## 20歳からの健康診断 (実施時期/9月~1月まで)

以下の検診の申込み・中止・変更のある方は、必ず令和5年5月31日(水)までにご連絡ください。

検診の種類	対象者(年齢は令和5年4月1日現在です。)	自己負担額	
集団検診	胃 がん	40歳以上	1,300円
	大腸がん	40歳以上	400円
	胸 部	40歳以上 (65歳以上は結核検診を含みます。)	200円
	前立腺がん	50歳以上の男性	1,000円
	乳 がん	40歳以上の女性(隔年実施)【注1】	1,300円
	子宮頸がん	20歳以上の女性(隔年実施)【注1】【注2】	1,100円
	肝 炎	40歳以上で市の検査を受けたことがない方	1,000円
	骨粗しょう症	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	800円
	生活習慣病	30~38歳 (40歳からは特定健診の対象になります。)	1,500円
個別検診	乳 がん	40歳以上の女性(隔年実施)【注1】	1,500円
	子宮頸がん	20歳以上の女性(隔年実施)【注1】【注2】	1,300円
歯周病検診(6月~9月実施)	40・50・60・70歳の方	1,000円	

参考: 20歳 (H14.4.2~H15.4.1生まれ)  
30歳 (H4.4.2~H5.4.1生まれ)  
40歳 (S57.4.2~S58.4.1生まれ)  
50歳 (S47.4.2~S48.4.1生まれ)  
60歳 (S37.4.2~S38.4.1生まれ)  
70歳 (S27.4.2~S28.4.1生まれ)

【注1】乳がん検診・子宮頸がん検診は、令和4年度に市の検診を受けていない方が対象です。  
【注2】20~39歳の方で子宮頸がん検診を受ける場合、同時に乳房エコー検査を受けることができます。(乳房エコー検査のみでは受けられません。)