

健康づくり課からのお知らせ

自分の健康は自分で守ろう！

がん検診などのお知らせ

検診は、不要不急ではありません。体調の良いときに、感染症対策をして受診をしましょう。

対象者には、「成人健康診査受診券兼受診票用シール」「検診ガイド」を、5月下旬ごろより順次郵送します。

検診の種類／胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん・歯周病・骨粗しょう症・胃がんリスク検査・肝炎ウイルス検診

検診期間／6月～12月（歯周病検診のみ1月まで）

予約開始／5月25日（水）

注意事項／

○受診時には、ご自宅で検温（37・5度以下）、体調の確認をしてください。

○マスクを着用してください。

○適宜手指消毒をしてください。

○予告なく、急きよ健（検）診の中止や実施医療機関の変更などをする場合があります。

※詳細は「検診ガイド」をご覧ください。

健康づくり課
☎ 055(949)6820



なんと！ 約1万円の健診が、0円で受けられます！ 特定健診・後期高齢者健診

☎ 国保年金課 ☎ 055-948-2905

健診には、医療機関で受診する「個別健診」と、市施設などで受診する「集団健診」があります。
対象者には、5月下旬に健診ガイドと受診券を郵送します。詳しくは健診ガイドをご覧ください。

対象／昭和58年3月31日以前に生まれた、伊豆の国市国民健康保険に加入している人、または市内在住で静岡県後期高齢者医療制度に加入している人。

※その他の健康保険に加入している人は、自身の保険証を確認し、各保険者にお問い合わせください。

健診期間／6月1日（水）～9月30日（金）

予約／【個別健診】医療機関へ直接予約

※予約不要の医療機関もあります。

【集団健診】検診日の1週間前までに国保年金課へ電話で予約

※予約受付：5月25日（水）～

※混雑を避けるため、市で受付時間を指定し通知します。指定の時間に会場へお越しください。

第23回しずおか市町対抗駅伝 出場選手・スタッフ募集！

生涯学習課
☎ 055-948-1461 FAX 055-948-1470

○出場選手（代表候補選手）募集

とき・ところ／

【練習会】7月開始予定 19時30分～（週1回程度）

葦山運動公園多目的広場

【しずおか市町対抗駅伝】12月3日（土）

静岡市内

対象／市内在住・在勤の小学5年生以上の人

申込／住所、氏名（ふりがな）、連絡先、年齢（学年）、性別、職業（学校名）を明記のうえ、6月3日（金）までに、郵送・FAX・持参でお申し込みください。

※書式は自由。自薦・他薦は問いません。

※FAX送信後、確認のため電話をしてください。

その他／代表候補選手の中から、10月中旬までに出場選手21人を選考します。詳しくは、直接お問い合わせください。

○スタッフ（ボランティア）募集

内容／練習会補助（グラウンド整備、タイム測定ほか）、大会当日の付添いなど

対象／21歳以上の市民 若干名

申込／5月31日（火）17時までに電話またはFAXでお申し込みください。

その他／詳しくは、申込締切後にお知らせします。



運動教室の日程・内容

日にち	内容
6月16日（木）	お金だけではない、筋肉も貯蓄！
6月29日（水）	膝・腰の痛みの黒幕は実は姿勢なのです！
7月27日（水）	筋膜に注目！膝編
9月28日（水）	筋膜に注目！腰編
10月26日（水）	実は運動と同じくらい大切な食事のお話
11月30日（水）	まとめ、おさらい

運動教室に 参加しませんか？

特別な道具を使わずに誰でも自宅でも気軽に来て、膝・腰の痛みを和らげるストレッチや筋力トレーニングを紹介いたします。

身体を動かすことは、血糖や脂質、血圧の改善につながります。この機会に運動を始めませんか？

家でできる運動習慣！

【全教室共通】

時間／9時30分～11時または11時30分（受付：9時から）

場所／葦山福祉・保健センター 健康ホール

対象／全回参加できる20歳以上の市民（1時間程度連続して歩ける体力のある人）

定員／先着20人 ※要申し込み

持ち物／室内運動シューズ、ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、飲みもの、健康手帳（お持ちの人）

参加費／無料

申込／5月19日（木）から6月2日（木）までに健康づくり課へお申し込みください。

注意事項

○病院で治療を受けている人は主治医に参加の許可をもらってください。

○血圧などの服薬がある人は、教室の前に必ず服用してください。

○新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。

○発熱などの体調不良がある場合は参加を自粛してください。

