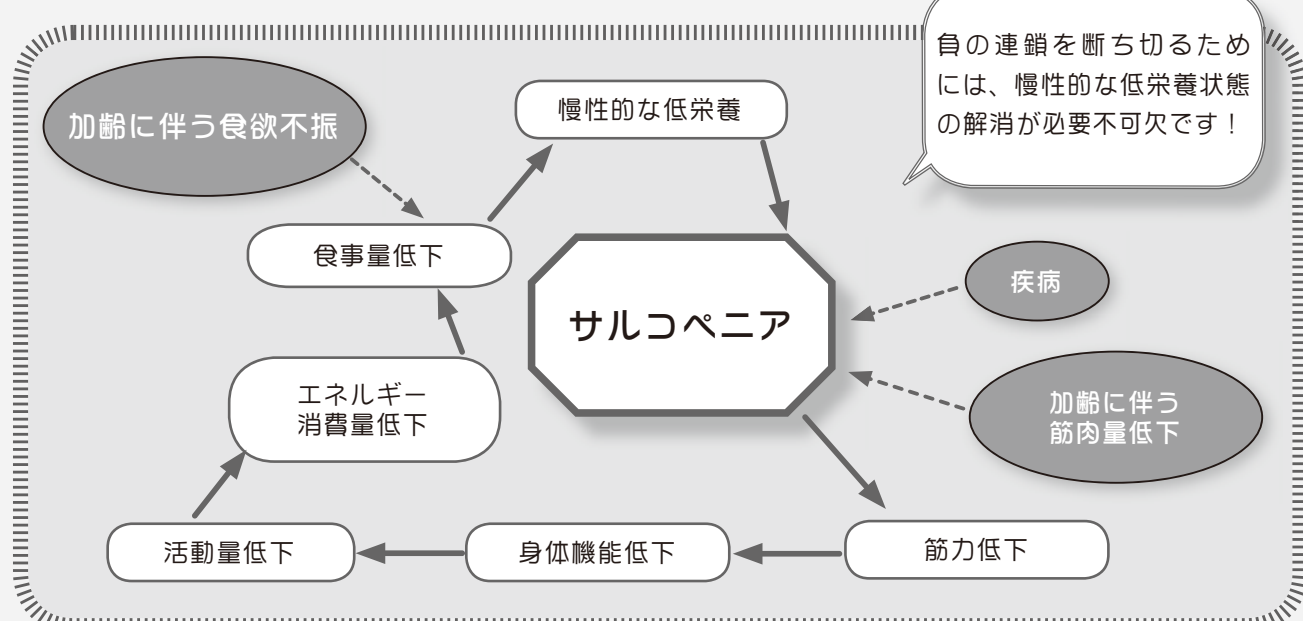




最近、健康情報番組などで、高齢期に関するキーワード【フレイル】・【サルコペニア】・【ロコモティブシンドローム】がテーマとして取り上げられることが多くなっています。
キーワードのひとつ【サルコペニア】を栄養の視点から見ると…



これら負の連鎖は、『体を動かす』・『バランスよい十分な栄養を摂る』ことで、予防・改善が可能とされています。

これからも活動的な生活を続けるために…“食事バランスの偏り”を少なくするためのお手伝いとして『ハツラツ料理教室』を開催します！

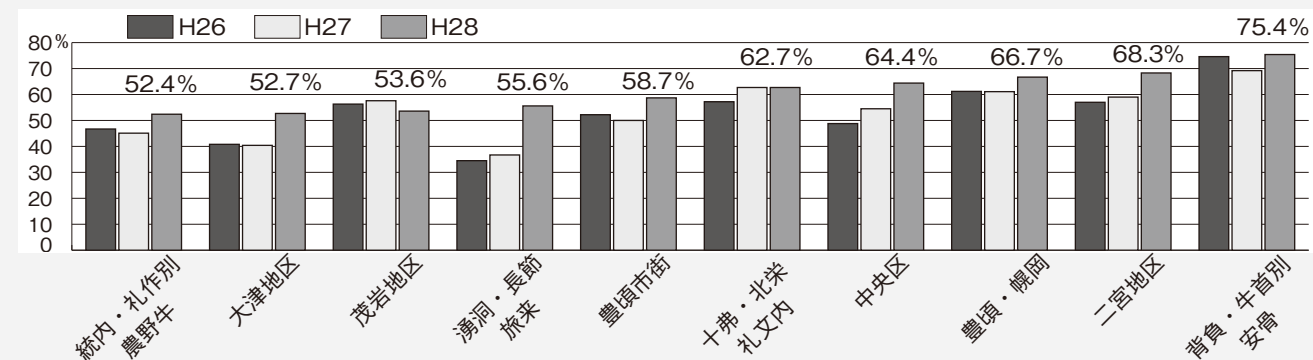
<対 象> 65 歳以上で次の条件該当者
・介護認定を受けていない
・配食サービスを受けていない
・食事バランスに偏りがある
・送迎なく来所できる（交通手段がない場合はご相談ください）
※申込者には、栄養士または保健師が食事バランスのチェックをさせていただきます

<定 員> 8 名
<場 所> 保健センター
<日 程> 5 月 24 日（水）、6 月 21 日（水）、9 月 13 日（水）、10 月 11 日（水）
<時 間> 午前 10：00～午後 1：00
<内 容> 調理実習、健康学習（30 分程度）
<参加料> 1 回あたり 300 円
<申込み> 5 月 15 日（月）までに保健センター（574－3141）へご連絡ください

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎（574）3141

平成 28 年度（平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月）も、たくさんの方に特定健診を受けていただきました。
各地区で受診率が上昇中です。今年度も対象となる方へ特定健診受診券を郵送しました。ご自身の健康管理にお役立てください。

地区別受診率の推移（H 26～28 年度）



巡回ドックただいま受付中！！

～生活習慣病予防健診は 20 歳から～

■ 日 程 6 月 6 日（火）・7 日（水）・8 日（木）・9 日（金）
① 6：00 ② 7：00 ③ 8：00 ④ 9：00 ⑤ 10：00

■ 会 場 保健センター

◎今年度から実施日が 1 日増え、4 日間になりました。混雑も解消される予定です。
◎一般基本検診と前立腺がん検診費用が今年度から安くなり、それぞれ 800 円で受診できます。

【対象・健診項目・料金】

対 象	生活習慣病予防健診			がん検診				その他の検診		
	国保特定 健診	後期高齢者 健診	一般基本 健診	胃がん 検診	肺がん・結核 検診	大腸がん 検診	前立腺がん 検診	肝炎ウイルス 検診	エキノコックス 症検診	骨粗しょう 症検診
40～74歳の国民健康保険加入者	無料	×	×	700円	200円	200円	800円 50歳以上	400円	200円	200円
後期高齢者医療加入者	×	無料	×							
40～74歳の被用者保険の被扶養者	×	×	800円							
40歳以上の被用者保険加入者	×	×	×							
20～39歳の方	×	×	800円	×	×	×	×	×		
生活保護世帯の方	×	×	無料 (20歳以上)	無料 (40歳以上)			無料 (50歳以上)	無料 (40歳以上)	無料 (20歳以上)	

■ 申込み 保健センター（☎ 574 - 3141）にお申込みください。

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎（574）3141