

「がん検診・ヤング健診はお済みですか？」

「がん検診」「ヤング健診」を無料で実施しています。受診は年度内1回です。

■対象者

健診当日に下野市に住所を有する方（対象年齢は下表のとおり。）

■年齢基準

平成25年4月1日～平成26年3月31日にその年齢に達する人です。

■個人負担金 無料

■実施期間

5月に発送した平成25年度受診券（圧着はがき）または行政カレンダー、市ホームページをご覧ください。

■集団検診の申し込み

集団検診は予約制です。希望日の1か月前までにお申し込みください。

申し込み後、健診日の10日前までに問診票、大腸がん検診容器等をお送りします。
※受診定員（170名）になり次第締め切ります。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 1116

■健診項目一覧

- ・健診受付時間：午前8時～10時（午前7時40分開場。番号札を用意します。）
- ・健診当日は、必ず「平成25年度受診券（圧着はがき）」をご持参ください。

検診名	対象者(H26.3.31現在)	検査内容
胃がん検診	40歳以上	胃間接レントゲン間接撮影(バリウム検査)
胃がんハイリスク(ABC)検査	40、45、50、55、60、65、70、75歳の方	血液検査：ペプシノゲン検査(PG検査)、ヘリコバクターピロリ抗体検査(HP)検査
肺がん検診	40歳以上	肺レントゲン撮影(必要に応じて喀痰細胞検査)
大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査(2日法)
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査(PSA腫瘍マーカー検査)
肝炎ウイルス検診(C+B型・C型のみ・B型のみ)	40、45、50、55、60、65、70歳で過去に受けたことがない方	C型・B型の肝炎ウイルス抗体検査(血液検査)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	子宮頸部細胞診検査・HPV検査等
乳がん検診	40歳以上の女性	マンモグラフィと超音波検査
	35歳以上40歳未満	超音波検査のみ
骨密度検査	40、45、50、55、60、65、70歳の女性	超音波検査(かかと)
ヤング(青年期生活習慣病)健診	20～39歳	計測、血圧、血液検査(ヘモグロビンA1cなど)

歩くらすく健康ウォーキング教室

健康運動指導士による効果的なウォーキング方法を学びます。

■日程・会場

- ・10月22日(火)
- ・10月23日(水)
- ・10月24日(木)
- ・10月25日(金)
- ・10月26日(土)
- ・10月27日(日)
- ・10月28日(月)
- ・10月29日(火)
- ・10月30日(水)
- ・10月31日(木)
- ・11月1日(金)
- ・11月2日(土)
- ・11月3日(日)
- ・11月4日(月)
- ・11月5日(火)
- ・11月6日(水)
- ・11月7日(木)
- ・11月8日(金)
- ・11月9日(土)
- ・11月10日(日)
- ・11月11日(月)
- ・11月12日(火)
- ・11月13日(水)
- ・11月14日(木)
- ・11月15日(金)
- ・11月16日(土)
- ・11月17日(日)
- ・11月18日(月)
- ・11月19日(火)
- ・11月20日(水)
- ・11月21日(木)
- ・11月22日(金)
- ・11月23日(土)
- ・11月24日(日)
- ・11月25日(月)
- ・11月26日(火)
- ・11月27日(水)
- ・11月28日(木)
- ・11月29日(金)
- ・11月30日(土)
- ・12月1日(日)
- ・12月2日(月)
- ・12月3日(火)
- ・12月4日(水)
- ・12月5日(木)
- ・12月6日(金)
- ・12月7日(土)
- ・12月8日(日)
- ・12月9日(月)
- ・12月10日(火)
- ・12月11日(水)
- ・12月12日(木)
- ・12月13日(金)
- ・12月14日(土)
- ・12月15日(日)
- ・12月16日(月)
- ・12月17日(火)
- ・12月18日(水)
- ・12月19日(木)
- ・12月20日(金)
- ・12月21日(土)
- ・12月22日(日)
- ・12月23日(月)
- ・12月24日(火)
- ・12月25日(水)
- ・12月26日(木)
- ・12月27日(金)
- ・12月28日(土)
- ・12月29日(日)
- ・12月30日(月)
- ・12月31日(火)

■時間

午前9時45分～11時30分
受付：9時30分～
血圧測定：9時45分～10時

■対象者

下野市民で健康診断を受けた方
30名(教室開催日の1週間前までにお申し込みください。)

■定員

30名(教室開催日の1週間前までにお申し込みください。)

■内容

血圧測定、ウォーキングについての講話、ストレッチ、ウォーキングの実践(室内・屋外。ただし、雨天時は室内のみ。)

■参加費

無料

■持ち物

運動可能な服装、タオル、運動靴、水分(水またはお茶)
※ゆうゆう館は土足厳禁のため、室内用の運動靴もご持参ください。

■備考

高血圧、間接に痛みのある方等で運動に制限がある方はご相談ください。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52) 1116

