

# 朗報!!今年度、健（検）診が“お得に”受診できる方

## 【節目健診】

26歳から5歳毎に節目を設けて、次の検診が無料で受診できます。



年齢	生年月日	無料となる健（検）診							
26歳	平成 3年4月2日～平成 4年4月1日	前立腺がん検診（男性）	胃がん検診	大腸がん検診	歯科検診	乳がん検診（女性）	子宮頸がん検診（女性）	肝炎ウイルス検診	※国保の方のみ 特定健診
31歳	昭和61年4月2日～昭和62年4月1日								
36歳	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日								
41歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日								
46歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日								
51歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日								
56歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日								
61歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日								
66歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日								
71歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日								
76歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日								
81歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日								
86歳	昭和 6年4月2日～昭和 7年4月1日								

## 【歯科スタート検診】

生活習慣病予防にも大切な歯と歯周疾患の検診を受けましょう。

年齢	生年月日	無料となる検診
40歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日	歯科検診

## 【がん検診無料クーポン券】

下記の検診を無料で受けられるクーポン券が5月にとどきます。

このクーポン券は、個別検診も受けられます。詳細は、5月に郵送する案内ちらしをごらんください。

年齢	生年月日	無料となる検診
21歳	平成 8年4月2日～平成 9年4月1日	子宮頸がん検診
41歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日	乳がん検診

## 今年も託児あります！（予約制）



子ども連れでも安心して健診を受けていただけるよう、託児を行います。託児は予約制です。

健診申込時に、申込書の空きスペースに、『託児希望』と記載してください。

《託児実施日・場所》

総合健診			女性がん検診		
6月	18日（日）	保健 センター 和室	8月	5日（土）	保健 センター 和室
	25日（日）				
7月	2日（日）		10月	21日（土）	
	9日（日）				

# こんなにお得! 『健康づくりポイント』

## 平成 29 年度 福崎町健康づくりポイント

この事業は、18 歳以上の住民の方の、健（検）診の受診や、健康相談や健康教室への参加、ご自身が行っている健康づくりへの取り組みをポイント化して、翌年の健（検）診費用に使用できる金券や、健康グッズと交換して、これからの健康づくりを応援していくための事業です。

さあ、ポイントを集めて、ご褒美と健康をゲット!!

住 所	福崎町
氏 名	
生年月日	T.S.H
電話番号	

いつまでも しあわせ(海)  
ほがらが(鹿) 福崎町



福崎町健康づくりキャラクター ふくちゃん

- このカードは 18 歳以上で、希望される方に発行します。
- 健（検）診や、健康教室の会場、または、保健センター窓口にて押印します。
- 他人へのカードの譲渡・貸与はできません。
- 紛失された場合は、新規で再発行となります。
- 事業の実施期間は原則、平成 30 年 3 月末までとし、ポイント交換期間は、平成 30 年 4 月 1 日～30 日まで、保健センター窓口にて行います。

※詳しくは、裏面をご覧ください

### ㊟ 「福朗ポイント」カード

健（検）診の受診ポイント ㊟ = 1P			健康教室等参加ポイント ㊟ = 2P		健康づくり がんばること! (目標、実践していること)
特定基本	肺	胃	特定保健指導	健診結果説明	《ご自身で記入してください》
大腸	乳房	子宮	気功教室	健康教室	
肝炎ウイルス	前立腺	胃の ABC	いずみ会活動	いろは教室	がんばったポイント (自己採点)
					3・2・1
骨粗鬆症	歯科		食育リーダー	献血	
				ポイント数	還元額
				合計	
				P	円

1P = 100円

健（検）診を受けたり、健康教室に参加すると健康ポイントが貯まります。

- 例) 特定検診と肺がん検診を受診すると、**2ポイント**  
特定健診を受け、保健指導に参加すると、**3ポイント**

1年間ポイントを貯めて、翌年4月に翌年度の健診費用や健康グッズに交換します。(1P = 100円)

- ★平成 28 年度健康づくりポイントカードは、29 年度の健診費用に還元できます。必ず事前に交換してから、健診当日に持参してください。(交換の済んでいないカードは使用できません)  
★平成 29 年度のポイントカードは、町ぐるみ健診会場でお渡しします。

# 食べて得する! 栄養相談 & 『減塩みそ汁』の試食

日本人の1日の塩分摂取量は10g以上と言われており、塩分の過剰摂取は、高血圧などさまざまな病気を引き起こします。ふだんから“減塩”に心がけていただくことは、健康に過ごすため大切なことです。

そこで今年は、『減塩おみそ汁』の試食を実施します♪

普段食べられているご家庭のおみそ汁の味と比べてみてください。

健診でちょっと疲れたあとは、おみそ汁ともちむぎ茶で、ほっとひと息してみませんか？

### 【減塩のコツ】

- ❖ だしを効かせる
- ❖ 具たくさんにする
- ❖ 旬の食材を使う
- ❖ 香味野菜を加える



このコーナーには、栄養士がいますので、食事のことなど気軽にご相談ください。

