

# 胸部レントゲン検査・ 肺がん<sup>かくたん</sup>喀痰検査を受けましょう!!

市内各コミュニティセンター及び文化会館、いきいきプラザ都留を検査バスが巡回して、胸部レントゲン検査及び喀痰検査を実施します。申し込みの必要はありませんので、次の日程にお近くの会場で受けてください。ただし、市の平成21年度特定健診・がん検診や会社などで胸部レントゲン検査を受けている方、現在、胸部の病気のため通院中の方、妊娠している方は受けることができません。

## 胸部レントゲン(結核・肺がん)検診日程

実施日	時間	会場
10月14日(水)	午後1時30分～2時30分	盛里地域コミュニティセンター
	午後3時～4時	禾生地域コミュニティセンター
10月16日(金)	午後1時30分～2時30分	東桂地域コミュニティセンター
	午後3時～4時	宝地域コミュニティセンター
10月19日(月)	午後1時30分～2時30分	文化会館
	午後3時～4時	いきいきプラザ都留

### 検診料

○胸部レントゲン検査 350円

※65歳以上(昭和20年3月31日以前に生まれた方)の方は無料です。

※検診を受けるときには、ボタン・ブラジャー・プラスチック・ネックレス・磁石入り絆創膏などは身に付けないでください(服に絵や文字がないこと)。

○肺がん喀痰検査 800円

※70歳以上(昭和15年3月31日以前に生まれた方)の方は400円です。

※容器を渡しますので、後日、痰を取っていただき、いきいきプラザ都留・健康推進課へお持ちください。

肺がん喀痰検査をすすめたい方

○50歳以上で喫煙指数が600以上(過去に吸っていた方も含む)の方

喫煙指数とは、1日平均の喫煙本数

×喫煙年数から算出した値のことです。

○6カ月以内に血痰のあった方

特定健診・がん検診の

申し込みはお済みですか?

特定健診・がん検診は、年に1度、必ず受診しましょう。まだ申し込みが済んでない方はお早めに申し込みください。※特定健診・がん検診の詳細は広報つる9月号を参照してください。

### 問合せ先

いきいきプラザ都留内

健康推進課 保健・予防担当

☎(46)51113

## 健康活動(健活)セミナー

あなたの歩き方や食事のとり方は本当にあっていますか?

健康活動(健活)セミナーとは、自分の生活にあった運動や食事方法を見つけ、健康に活動する楽しいセミナーです。1日だけや途中からの参加も出来ますが、全過程を終了すると「修了証書」を発行します。

講座内容	日時
「運動☆初心者☆大集合」 ～まずは何でも Let's try～	11月27日(金) 午後1時30分～3時30分
「あなたの未来が食事が変わる」 ～ご飯茶碗持参で食事 Check～	12月4日(金) 午後7時～9時
「身体をほぐしてリラックス」 ～ストレッチが癖になる やっぱり健康でNIGHT～	12月18日(金) 午後7時～9時
「健康体操イチ・ニ・サーン!!!」 ～音頭をとって脂肪もとって～	1月8日(金) 午後7時～9時



テレビを見ながらする簡単な運動を紹介中!!

場 所 いきいきプラザ都留

対 象 20歳～64歳の市内在住者(学生は除きます)、検診などで運動や食事の改善の必要性を言われた方、または正しい有酸素運動や食事の摂取方法を知りたい方

定 員 30名

費 用 無料(12月4日は調理実習費用として600円程度必要です)

申込方法 11月20日(金)までに電話でお申し込みください。

注意事項 運動制限のある方、血圧の高い方は主治医に相談のうえ、ご参加ください。

問合せ先 いきいきプラザ都留内 健康推進課 保健・予防担当 ☎(46)51113