

■生活機能評価

65歳以上の方は「生活機能評価」を無料で実施します。

3 実施会場 いきいきプラザ都留 下谷2516-1

4. 健診個人負担金

対象年齢	39歳以下	40～74歳	75歳以上	対象年齢	20歳～69歳以下	70歳以上
特定健診(基本的な健診項目)	1,750円	医療保険者によって料金は異なります。 国保は無料	無 料	胃がん検診	1,150円	550円
				胸部レントゲン検診	350円	65歳以上は無料
				肺がん喀痰検診	800円	400円
				大腸がん検診	500円	250円
				腹部超音波検診	900円	450円
追加健診セット	1,850円	900円		肝炎ウイルス	350円	
				前立腺がん検診	800円	

5. 申込方法

■6月の特定健診対象者(はじめて受けられる国保と後期高齢者の方)の場合

- ①手元に現在加入中の保険証を用意してください。
- ②いきいきプラザ都留内 健康推進課 保健・予防担当 ☎(46)5113へ電話をしてください。
- ③「健診の申し込みをしたい」と教えてください。
- ④氏名・住所・何の保険に加入しているか・保険者番号・保険証の記号番号・受たい検診項目・生年月日・電話番号などをお知らせください。
- ⑤申し込み後、5月下旬に受診日時を指定した健診のお知らせと問診票を送付します。

※特定健診申し込み後、保険証が変更したときは、資格喪失の手続きを速やかに行い、いきいきプラザ都留へその旨を連絡してください。保険証変更後の特定健診については、新しく加入した医療保険者にお問い合わせください。



6. 受付期間 4月5日(月)～30日(金)午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日は除きます。

問合先 いきいきプラザ都留内 健康推進課 保健・予防担当 ☎(46)5113

運動を生活の中に取り入れて、健康な毎日を過ごしましょう!!

～説明会を1度受けるだけで、いきいきプラザ都留2階のトレーニング室を無料で使用できます～

説明会前期日程と内容 ※必ず1回、説明会を受講してください。

日 程	時 間	内 容
4月20日(火)	午後1時30分～3時	○「健康と運動について」
7月7日(水)	午後1時30分～3時	○「自分に合った食事」
8月26日(木)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	○「トレーニング機器の紹介」 ※保健師と栄養士が講習を行います。

※日程の都合がつかない方はご連絡ください。

運動を習慣づけて、健康な毎日を過ごしましょう!!



場 所 いきいきプラザ都留 2階トレーニング室

対 象 20歳～65歳(昭和21年3月生まれまで)の市内在住者(運動制限のある方は除きます)

費 用 無 料

申込方法 説明会開催日前日までに電話でお申し込みください。

※トレーニング室利用者は、シャワールーム、自動血圧計、体脂肪計、健康管理用DVD 無料貸出しが利用できます。

申込・問合先 いきいきプラザ都留内 健康推進課 保健・予防担当
☎(46)5113

