

# 令和4年度 五霞町保健センター年間予定表（おとなの健康編）

\*日程は変更になることがあります。「広報ごか」やホームページでご確認ください。  
\*各健診・事業は保健センターで行いますが、手続きや相談等は役場健康福祉課（健康支援室）までお問い合わせください。

## がん検診

※事前のお申込みが必要です。

- 対象者
- \*がん検診：40歳以上      \*肝炎ウイルス検査：40歳到達者
- \*結核検診：65歳以上      \*成人健診：20～39歳以下

| 検診日予約電話受付 ☎0570-077-150 |          |                |                         |
|-------------------------|----------|----------------|-------------------------|
| 申込期間                    | 4月26日(火) | 9:00～<br>17:00 | 10月26日(水)<br>9:00～17:00 |
|                         | 4月27日(水) |                |                         |
|                         | 4月28日(木) |                |                         |
| 検診日                     | 7月8日(金)  | 8月5日(金)        | 12月4日(日)                |
|                         | 7月9日(土)  | 8月6日(土)        |                         |
|                         | 7月10日(日) |                |                         |

### ●各種がん検診の内容

- \*肺がん検診（胸部レントゲン）      \*胃がん検診（胃のレントゲン）
- \*大腸がん検診（便潜血反応検査）      \*前立腺がん検診（血液検査）

### ●肝炎ウイルス検査：血液検査

- 成人健診：身体・血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査

## 乳がん・子宮頸がん検診

※事前のお申込みが必要です。

- 対象者：乳がん検診：30歳以上      子宮頸がん検診：20歳以上
- ※40歳以上の乳がん検診は、超音波とマンモグラフィを交互に行います。

| 検診日予約電話受付 ☎0570-077-150 |          |                |                        |
|-------------------------|----------|----------------|------------------------|
| 申込期間                    | 4月19日(火) | 9:00～<br>17:00 | 1月23日(月)<br>9:00～17:00 |
|                         | 4月20日(水) |                |                        |
|                         |          |                |                        |
| 検診日                     | 6月9日(木)  | 8月19日(金)       | 3月11日(土)               |
|                         | 6月10日(金) | 8月20日(土)       |                        |
|                         | 6月12日(日) |                |                        |

## わくわく元気づくり

健康運動等の有資格者の指導により、無理なく継続できる運動を行います。

| 日程  |                 | 内容  |
|-----|-----------------|---|
| 9月  | 8日(開講式)・15日・29日 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力トレーニング</li> <li>・リズム体操</li> <li>・ヨガ</li> <li>・デュークスウォーキング</li> </ul> ※内容により開始時間が異なります |
| 10月 | 6日・13日・20日・27日  |   |
| 11月 | 10日・17日・24日     |   |
| 12月 | 1日・8日(閉講式)      |   |

\*運動を始めたいけど1人では続かない方、健康診断の結果でメタボや高血圧、HbA1cが高い等の心配がある方、運動のきっかけづくりにぜひご参加ください。

## 成人用肺炎球菌ワクチンの接種

- 助成対象者（令和5年3月31日まで）

|   |                       |
|---|-----------------------|
| ① 令和4年度に各年齢になる方（誕生日前でも接種できます）                               |                       |
| 65歳   | 昭和32年4月2日生～昭和33年4月1日生 |
| 70歳   | 昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生 |
| 75歳   | 昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生 |
| 80歳   | 昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生 |
| 85歳   | 昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生 |
| 90歳   | 昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生   |
| 95歳   | 昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生   |
| 100歳  | 大正11年4月2日生～大正12年4月1日生 |
| ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方 |                       |

※ただし、助成の有無に関わらず今までに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は対象外です。

- 公費助成金 3,000円（1人につき1回）

- 接種方法 委託医療機関での個別接種（予診票と健康保険証をお持ちください）

\*委託医療機関以外で接種をする場合は、助成金の申請が必要です。接種前にご確認ください。

## 生活習慣病予防教室



|            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| 糖尿病予防教室    | 医師の講話<br>調理実習「糖尿病予防の食事」            |
| 骨粗しょう症予防教室 | 骨密度測定と結果について<br>調理実習「カルシウムたっぷりの食事」 |

※詳細については、広報でお知らせいたします。

## 男性の料理教室

町内在住の男性を対象とした料理教室です。  
手軽にできる家庭料理を覚えるチャンスです。  
※日程は広報等でご確認ください。



## 成人健康相談

### ●内容

血圧・身体測定、体脂肪・体内年齢測定、みそ汁の塩分測定、塩辛さの感度測定、栄養相談、高血圧予防相談 など

### ●持ち物

- ・健康手帳、健診結果
- ・塩分測定を希望する場合は、みそ汁（少量）



※相談をご希望される方は、健康福祉課健康支援室までご連絡ください。

### 茨城おとな電話救急相談

急な病気やけがで不安な時や、救急車を呼んだ方が良いか迷ったときにご相談ください。

受付時間：24時間365日

○プッシュ回線の固定電話、携帯電話から  
短縮ダイヤル#7119 または 050-5445-2856



五霞町役場  
健康福祉課健康支援室(5番窓口)  
☎0280-84-0006

※各検診や相談などは、保健センターにて行います。（右図参照）

