

講演

医師講演会 はにぼん健康塾 「健康の要は胃腸から～体からの便り～」を開催

はにぼんチャレンジ対象事業

みなさんご自身の「体からの便り」をチェックしていますか？
今回は胃腸から学ぶ全身の健康術を地域で活躍中の医師が伝授いたします。
※駐車場に限りがあるため、徒歩や自転車等でのご来場にご協力をお願いします。

- ※参加者には素敵なプレゼントがあります。
- 日時 1月14日(木) 午後1時30分～3時
- 受付 午後1時～
- 会場 市役所6階大会議室
- 講師 富沢 峰雄 先生(富沢医院)
- 対象 市内在住者
- 定員 80人(先着順)
- 費用 無料
- 用意 筆記用具
- 申込 12月10日(木)から電話又は直接本庄市保健センターへ

普段運動習慣のない人、運動が苦手な人におすすめ！ 「生活ながら運動」を開催

催し

はにぼんチャレンジ対象事業

ちょっと生活改善してみませんか？普段運動習慣のない人、運動が苦手な人におすすめです。
日常生活の中で簡単に取り入れることができる運動を、専門の講師よりご紹介します。ぜひご参加ください。

- 日時 1月18日(月) 午前10時～11時30分
- 受付 午前9時30分～
- 会場 シルクドーム
- 講師 健康運動実践指導者 橋本 宗義 先生(県民健康福祉社職員)
- 対象 市内在住者
- 内容 普段の生活の合間に行いやすい運動を紹介し、実際に体を動かす
- 定員 30人(先着順)
- 費用 無料
- 用意 運動する服装、室内用運動靴、汗拭き用タオル、飲み物
- 申込 12月17日(木)から電話又は直接本庄市保健センターへ

検診

平成27年度「歯周疾患検診」はお済みですか？

はにぼんチャレンジ対象事業

歯を失う原因第1位は歯周病！
「毎日の歯磨き」と「歯科医院による専門的な管理」で丈夫な歯を保ちましょう。
受診を希望する人は、事前に指定歯科医院に予約して受診してください。

- 実施期間 3月31日(木)まで
- 対象 今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の誕生日を迎える市内在住者
- 費用 無料
- 持ち物 健康保険証

※指定歯科医院については、本庄市保健センターへお問い合わせください。

あたたかい愛の心で「献血」にご協力ください

お知らせ



次のとおり献血を実施します。みなさんのご協力をよろしく申し上げます。

- 日時 12月13日(日) 午前10時～正午、午後1時～4時
- 会場 アピタ本庄店
- 対象 16歳から69歳までの人
※65歳から69歳までの人は、60歳から64歳までの間に献血をしたことがある人に限ります。
- 種類 全血(400ml・200ml)
※疾病や服薬などにより、献血できない場合があります。

特定健康診査・後期高齢者健康診査 を医療機関で実施

はにぼんチャレンジ対象事業

今年度から集団健診による特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診できなかった人向けに、医療機関で受けられる個別健診を実施します。

●対象者

- ①本庄市国民健康保険(本庄市国保)の加入者で、平成28年3月31日までに満40歳以上となる人で、平成27年度に特定健康診査を受診していない人
 - ②後期高齢者医療制度の被保険者で、平成27年度に後期高齢者健康診査を受診していない人
- *お手元に受診券が届かない場合は、お問い合わせください。

対象とならない人

- 受診券が発送された人でも、次に該当する場合は対象となりません。
- ①受診時に、本庄市国保・後期高齢者医療制度に未加入の人(さかのぼりで資格を喪失した場合も含みます)
 - ②平成27年度に予防検診(人間ドック)を受診した人
 - ③妊娠中の人

●健診項目

基本的な健診の項目

問診	服薬歴及び喫煙習慣等	身体計測	身長・体重・BMI・腹囲
診察		血圧測定	
血液検査	脂質検査	中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール	
	肝機能検査	GOT・GPT・γ-GTP	
	血糖検査	ヘモグロビンA1c	
	腎機能検査	尿酸・クレアチニン・eGFR	
尿検査	尿糖・尿たんぱく		



詳細な健診の項目：心電図検査

※医師の判断に基づき、選択的に実施される項目ですが、希望者は受けることができます。

特定健康診査・特定保健指導を受けてください！

- ①特定健康診査の目的は、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)又は予備群の人を特定し、将来の病気を防ぎ、生活習慣の見直しのきっかけをつくることにあります。
- ②本庄市保健センターでは、特定健診の結果(人間ドックの結果や職場での健診結果を提出していただいた人も含みます)、メタボリックシンドローム又はその予備群と特定された人を対象に、特定保健指導を実施しています。健診・保健指導の大切さ、重要性をご理解いただき、積極的に受診してください。

みんなの けんこう ガイド

★本庄市保健センター
☎2003
※お問い合わせは、午前8時30分からです。

はにぼんチャレンジ 自分らしく健康に！

対象の健康づくり事業や講座、検診などに参加し、チャレンジポイントをためると賞品と交換することができます。

はにぼんチャレンジで、お得な健康づくりをしましょう！

対象

- ・20歳以上の本庄市国民健康保険加入者
- ・市内在住の埼玉県後期高齢者医療加入者

いますぐ

保険課(市役所1階)又は市民福祉課(アスパアこだま)へ

*はにぼんチャレンジに関するお問い合わせは、保険課☎1116へ