

国保の方限定

充実の

小平診療所での**特定健診**のご案内

自分では気づきにくい身体の状態も、健診を受けてわかることがたくさんあります。

毎年1回の健診を、ぜひご利用ください。

保健 だより

このページに関するお問い合わせは
保健福祉課健康づくり係へ

☎56-2111 内線276・277

充実その① …… 健診の日時が選べます。

【実施日】 健診期間中の月・火・水曜日（祝日・休日等を除く）

【受付時間】 9:00～10:00、13:30～15:00

※12月中の受付時間は、13:30～15:00のみとなります。

充実その② …… 健診の内容が充実。また、**無料**で受診できます。

【内容・料金】

名称	内 容	料 金
特定健診 (循環器健診)	<ul style="list-style-type: none"> 身体測定、腹囲測定 • 血圧測定 • 尿検査 • 心電図 • 血液検査（血糖値・コレステロール・尿酸・肝臓・腎臓などを調べます） • 眼底検査（眼の写真を撮り、網膜や血管の状態を調べます） • さらに、問診と医師の診察が受けられます。 <p>※20歳～39歳の方は、心電図、眼底検査はありません。 ※血液検査（採血）以外は、特に痛い検査はありません。</p>	無 料

【対象者】 小平町国民健康保険に加入している20歳～74歳の方（健診当日の年齢）

※但し、平成28年4月1日以降に特定健診を受診している方は、対象外となります。

【定 員】 1週間に3名

【会 場】 小平町立小平診療所

【健診期間】 平成28年12月19日（月）～平成29年3月22日（水）

【申込締切】 平成29年3月13日（月）

※申込みが定員に達した場合、締め切りを早めることがあります。

また、申し込みから受診まで、1週間ほどかかります。ご了承ください。

【申し込み・問い合わせ先】…保健福祉課健康づくり係 ☎56-2111（内線276・277）

◎2月には総合健診があります～詳しくは広報1月号でお知らせします◎

日程・会場 ・2月9日（木）鬼鹿公民館 ・2月10日（金）小平町文化交流センター



ウォーキングの為の 施設無料開放の お知らせ



雪が降っても、屋内でウォーキングができます。ご利用ください。
（予約利用者がある場合には、利用できません。ご了承ください。）

期間 平成28年12月1日から平成29年3月31日まで

ところ	健康福祉センター 2階大会議室	B&G海洋センター体育館 (ノルディックウォーキングができます！)
と き	毎週月曜日～金曜日（祝日は除く）	火曜日・金曜日（祝日、休館日は除く）
時 間	午前9時～午後5時	午前9時～午前11時
服 装	運動しやすい服、靴を用意してください。	運動しやすい服でお越しください。 屋内で履ける運動靴を持参ください。
その他	<ul style="list-style-type: none"> • 暖房は入れていないため、見合った服装でお越しください。 • 運動中の事故については、利用者の責任にてお願いします。 	<ul style="list-style-type: none"> • ノルディックウォーキング用のポールを3セット用意します。（レンタル無料） • ご自分で使用されているノルディックウォーキング用ポールをお持ちの方は、先端にゴム製の部品を取り付けてください。
問合せ先	保健福祉課健康づくり係（内線276・277）	海洋センター（☎59-1216）