

特定健診(循環器健診)のご案内

…年に1回は健診を受けましょう!

初期の段階では自覚症状がほとんどない生活習慣病を、早期に発見するために大切なのが健診です。まだ、健診を受けられていない方は、この機会に健診を受けましょう。

【日 程】 通年実施 月・木・金曜日(休日・祝日を除く)

【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)

※小平町国民健康保険に加入していない方は、申し込みできません。社会保険やその他の保険にご加入の方は、加入されている保険者に直接ご確認下さい。

【予約申込・問合せ先】 保健福祉課 健康づくり係

【場所・受付時間】 小平町立小平診療所 午前9:00~11:30 午後1:30~4:30

内容・料金	内 容	料 金
特定健診 (循環器健診)	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図・眼底検査の他に、問診と診察があります。	無 料

※予約制となっておりますので、電話にて申し込まれた方に問診票等の必要書類を後日お送り致します。



ウエストすっきり教室のご案内!!

最近、テレビなどで話題になっている「メタボリックシンドローム」。おなか周りに内臓脂肪がたまり、糖尿病など生活習慣病を招きやすい状態のことをいいます。予防するためには運動や食生活の改善に取り組むことが大切です。ウエストの気になる方は、この機会にぜひ、健康的な生活習慣を身につけましょう。

【日程・講義内容】

日 程	場 所	時 間	内 容	講 師
平成20年 12月1日	達布活性化センター	9:45~11:30	開講式	薬剤師・健康運動指導士
	鬼鹿公民館	14:45~16:30	基礎講座	
	小平町健康福祉センター	18:15~20:00	身体測定	
平成20年 12月8日	達布活性化センター	9:45~11:30	運動教室	健康運動指導士 管理栄養士
	鬼鹿公民館	14:45~16:30	栄養講座	
	小平町健康福祉センター	18:15~20:00		
平成21年 1月19日	寧楽母と子の家	9:45~11:30	運動教室	健康運動指導士 管理栄養士
	鬼鹿公民館	14:45~16:30	栄養講座	
	小平町健康福祉センター	18:15~20:00		
平成21年 2月16日	達布活性化センター	9:45~11:30	運動教室	健康運動指導士 管理栄養士
	鬼鹿公民館	14:45~16:30	栄養講座	
	小平町健康福祉センター	18:15~20:00		
平成21年 3月9日	本郷地区集落センター	9:45~11:30	運動教室	健康運動指導士 管理栄養士
	鬼鹿公民館	14:45~16:30	栄養講座	
	小平町健康福祉センター	18:15~20:00		
平成21年 3月27日	達布活性化センター	9:45~11:30	閉講式	薬剤師・健康運動指導士
	鬼鹿公民館	14:45~16:30	身体測定	
	小平町健康福祉センター	18:15~20:00		

※動きやすい服装でお越し下さい。また、小平や鬼鹿、達布会場では上靴を持参して下さい。

【申込期限】 11月26日(水)

参加を希望される方は、保健福祉課 健康づくり係までお申込み下さい。