

これから先もずっと健康で!

毎年健(検)診を受けて自分のからだの点検と、生活習慣の見直しに役立てましょう!

- 日程** 5月7日(午前・午後)、5月8日・11日～14日の午前
 ※日時につきましては、こちらで指定させていただきます。日時の変更やキャンセルを希望される方は、お早めに保健福祉課健康推進係へご連絡ください。
 ご家族で同じ時間を希望される方、送迎の都合などで、時間変更を希望される方も、必ずご連絡ください。
- 会場** 保健センター(役場1階東玄関側)
- 受診方法** 申し込まれた方には、4月中に受診券、問診票、説明用紙などを郵送します。申し込まれていない方で健診を希望される方は、お早めに保健福祉課健康推進係へご連絡ください。

各健診の詳細については、下表をご確認ください。

	特定健康診査	基本健康診査		大腸がん検診	胃がん検診
対象者	御代田町国民健康保険に加入している40歳～74歳の方	39歳以下の全町民	75歳以上の全町民	40歳以上の全町民	
自己負担料金	1,000円 (令和3年3月31日時点で、40、50、60歳の節年齢の方は無料)	1,000円	無料	500円	1,000円
検査内容	身長・体重・腹囲・検尿・血圧・問診・血液検査・内科診察 ※特定健診のみ全員心電図実施。医師が必要と判断した場合眼底検査を実施。 ※75歳以上の方は腹囲測定はありません。			便潜血反応検査 2日法	バリウム造影検査

※40歳以上の方は肝炎検査(1,000円)、50歳以上の男性の方は前立腺がん検診(500円)を同時に受けることができます。希望される方は、当日受付時にお申し出ください。

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係(32)2554

献血にご協力を!

全血 献血

献血は一人ひとりの善意によって支えられています。



輸血医療は代わり得るものがなく、生命を救う唯一の手段が献血です。血液だけは人工的に造ることができません。病気やけがの人々のため、皆さまの献血が必要です。ご協力をお願いします。

日時 4月24日(金)午前9時30分～11時30分

場所 保健センター(役場1階東玄関側)

※今回は、400ml献血(体重50kg以上)のみとさせていただきます。

※持ち物「献血カード」

カードをお持ちでない方は運転免許証などご本人を証明できるものをご提示ください。

○献血にお越しの方は、役場駐車場をご利用ください。

○献血にお出かけいただいても、当日の健康状態によっては献血いただけないことがあります。

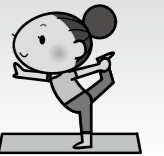


問い合わせ先 保健福祉課健康推進係(32)2554

公民館ヨガ教室 参加者募集



場所 エコールみよた 大会議室
申込方法 4月4日(土)午前9時から電話、窓口にて受け付けます。
問い合わせ先 教育委員会生涯学習係(32)2770



「地域のゆとりヨガ教室 ～こどもが真ん中～」



自分の身体や心の面倒をみること＝セルフケアは、とても「子育て」に似ています。各世代一緒に集い、自然体の赤ちゃんをお手本にしながら、ゆったり身体を伸ばしていきましょう。

※お子さまを連れて参加できます(生後2カ月以降)。
 ※授乳・おむつ替えも室内でできます。
 ※病気やけがをしている方は医師に確認してからご参加ください。

講師:にしかわ まきえ
 米国公認クリパルヨガ教師
 ・保育士



日時 5月12日(火)、21日(木)

午前10時～11時

持ち物 ヨガマット

(※レンタル100円)

参加費 800円/回

特別編 心も身体も大事なのは「循環」!?

講師 「女性のためのボディワークの会 カモミール」
 理学療法士 梅澤あやこ、吉田くみこ、小河原ゆか

5月26日(火)午前10時～11時30分 参加費800円

身体の中の循環を良くすることで、さまざまな不調の改善につながります! 身体が楽であることで、心も楽になります。一緒に身体を動かして心も身体もスッキリしませんか?初めての方もお子さま連れも大歓迎です!

「リラックス・リフレッシュヨガ教室

～心と体を整える～



ヨガを通して心身共にリラックスしてみませんか?初心者・経験者問わず【集中して心と体に向き合えるヨガ教室】となります。お体の硬い方でも気軽にお越しください。

※小学校高学年以上からの参加が可能です(保護者同伴)。

日時 5月1日、8日、22日、29日(金)

午後6時30分～7時30分

持ち物 ヨガマット(※レンタルはありません)

参加費 500円/回



講師:なかざわ ようこ
 ヨガイストラクター

(広告欄)

ボイラー・お風呂・キッチン・洗面台・トイレ
 ストーブ・エアコン・TV・洗濯機…

修理・点検
 お見積り

困ったは、お任せください!

町内ならでは **やまいし(株)** 32-3306
 即参上 住設・家電部(ハートピア前) 32-2121

おいしいお酒と、お料理で笑顔こぼれるひと時を!
送別会・歓迎会は「旬香」におまかせ!!

大好評の
 飲み放題コース(2時間)が
 おすすめです

四季の味処

旬香

PayPayで
 PayPay 支払いできます

四季折々の食材で皆様をおもてなし ☎0267-32-8833