

平成28年度 成人検診等 年間予定表 (変更になる場合もあります)

区分	事業名	実施予定日	対象者	方法	場所	申込(予定時期)
がん検診	乳がん検診 子宮がん検診	前期:5~7月 後期:10月~ 翌年3月 ※各医療機関指定日	乳がん:40歳以上の女性で、 27年度に未受診の方 子宮がん:20歳以上の女性で、 27年度に未受診の方	個別	指定医療機関	前期:広報4月号22ページに掲載 後期:9月中旬~翌年2月(広報9月号に掲載予定) ※前期・後期のいずれか1回のみ
	大腸がん検診	6月1日~7月31日 9月1日~10月31日	67歳以上の方	個別	指定医療機関 (町内)	<指定医療機関(個別)> 検診予約時申込(受診券等案内参照) <保健センター(集団)> 当日直接申込(広報6月・9月号に掲載予定) ※個別・集団のどちらか片方(1回)のみ (重複して受けてしまった場合は自己負担)
		6月28日~7月8日 ※土日含む (変更になる場合もあります)	40歳以上の方			
	前立腺がん検診	6月28日~7月4日 ※土日含む (変更になる場合もあります)	50歳以上で男性の方	集団	保健センター	当日直接申込(広報6月号に掲載予定)
	胃がん検診	9月1日~5日 ※土日含む	40歳以上の方	個別	保健センター	8月上旬(広報7月号に掲載予定)
	肺がん検診	11月1日・2日	40歳以上の方			10月上旬(広報9月号に掲載予定)
健康診査	生活保護世帯 健康診査	6月1日~7月31日	生活保護受給者(無保険者) 67歳以上の方	個別	指定医療機関 (町内)	不要(受診券等を5月中旬送付) ※5月下旬になっても届かない場合は連絡下さい
		6月28日~7月4日 ※土日含む (変更になる場合もあります)	生活保護受給者(無保険者) 40歳~66歳の方	集団	保健センター	不要(受診券等を6月上旬送付) ※6月上旬になっても届かない場合は連絡下さい
	若年健康診査	7月4日 ※6月28日 ~7月3日も可 (変更になる場合もあります)	健診等の機会がない 16歳~39歳の方	個別	指定医療機関 (町内)	当日直接申込(広報6月号に掲載予定)
その他の検診等	日帰り人間ドック (70歳・75歳) 元気で健康に長生き人間ドック 長寿化対策人間ドック	4月~翌年3月	70歳の方、75歳の方 ※町に3年以上居住している70歳・ 75歳の誕生日を迎えている方で71 歳・76歳になるまでに受診できる方 ※施設入所等は除く	個別	指定医療機関 (町内)	広報4月号19ページに掲載
	肝炎ウイルス検 診(B型・C型)	6月28日~7月4日 ※土日含む (変更になる場合もあります)	40歳以上で未受診の方	集団	保健センター	当日直接申込(広報6月号に掲載予定)
	歯周疾患検診	9月~11月	30歳、40歳、50歳、60歳、 70歳の方	個別	指定医療機関 (町内)	対象者に送付した返信用はがきに必要 事項を記入し郵送申込
	骨粗しょう症検診	9月1日~5日 ※土日含む	20歳~70歳までの女性の方	集団	保健センター	7月下旬(広報7月号に掲載予定)

日の出町国民健康保険加入者・東京都後期高齢者医療保険加入者を対象とした健診など

区分	事業名	実施予定日	主な対象者	方法	場所	申込(予定時期)
健康診査	国民健康保険 特定健康診査	6月1日~7月31日	日の出町国民健康保険加入者 昭和16年9月~昭和25年 3月生まれ 67歳~74歳の方	個別	指定医療機関 (町内)	不要(受診券等を5月中旬送付) ※5月下旬になっても届かない場合は連絡下さい
		6月28日~7月4日 ※土日含む (変更になる場合も あります)	日の出町国民健康保険加入者 昭和25年4月~昭和52年 3月生まれ 40歳~66歳の方	集団	保健センター	不要(受診券等を6月上旬送付) ※6月中旬になっても届かない場合は連絡下さい
保健指導	国民健康保険 特定保健指導	8月下旬~12月 ※初回個別面談	日の出町国民健康保険加入者 特定健康診査の結果に基づき 対象となった方	個別	保健センター	対象者に8月中旬から順次案内を 送付 ※申込等は案内参照
健康診査	後期高齢者 健康診査	9月1日 ~10月31日	東京都後期高齢者医療保険加 入者(町内在住の方) 昭和16年8月31日以前の 生まれ 75歳以上の方	個別	指定医療機関 (町内)	不要(受診券等を8月中旬送付) ※8月下旬になっても届かない場合は連絡下さい

※費用は70歳人間ドックを除き町が全額負担(2次健診等は自己負担)(70歳人間ドックは一部自己負担)
 ※対象年齢は特段の記載がない場合は平成28年度(平成28年4月~平成29年3月)中に誕生日を迎えた年齢
 また、事業により掲載対象者以外に対象となる場合や掲載対象者であっても対象外になる場合があります(詳細はお問い合わせください)
 ※実施期間中であっても医療機関の休診日などには実施しません(医療機関の指定日に実施となる場合もあります)
 ※ひのでちゃん行政カード対象事業(検診などにより50~100ポイント)
 ※集団検診などの会場になっている保健センターはエレベータ設備がありません。車椅子利用など階段の利用が難しい場合は事前にご相談下さい(介助で対応可能な場合は職員などが対応します)
 1階で対応可能な場合もありますが不可能な場合は、年齢区分などに関係なく指定医療機関での対応になります(町の検診などを行っている場合のみ)(保健センターや指定医療機関へ行くことが困難な方やその他の状況により対応できない場合もあります)

問 いきいき健康課 健康推進係 506



《運動》各種専門の講師による運動

実施内容	開催日	会場	時間
リフレッシュ体操 リズム体操・フットマッサージ・リラクゼーションなどの体調改善運動を行います。	8・9月を除く第4木曜日	保健センター	9:30～11:30
	奇数月第3木曜日	大久野老福	10:00～11:20
スクエアステップ 頭とからだを使ってステップを覚え、リズムに合わせてステップを踏みます。踏み間違えて踏ん張ることが転倒予防などの動きにもなります。歩く脳トレです。	偶数月第3木曜日	平井総合	10:00～11:30
	奇数月第4火曜日		13:30～15:00
ヨガ教室 呼吸に合わせてポーズをとります・ポーズを通して自分のからだかどのような状態にあるのか気づくことができます。また、心とからだをリラックスさせる効果があります。	8月を除く月1回	保健センター	10:00～11:30
中国体操 “練功十八法”呼吸と動きをつなげて、からだ全身で気持ちよさを感じられる運動です。運動後にはリラクゼーションを取り入れます。			
水中歩行教室 プールの前にボールエクササイズやマッサージでウォーミングアップをします。歩行用のプールではアクアウォーキングなど水中運動をします。	祝日を除く毎週月・水曜日 (男性限定月1回)	平井総合	14:00～15:30

《健康教育》※保健師によるからだ・生活習慣病などの健康学習

実施内容	開催日	会場	時間
健康学習 (からだ・生活習慣病予防等に関する学習) ・ストレッチ体操	5・8・9月を除く 毎月第1水曜日	平井総合	10:00～11:30
健康相談・健康学習 (からだ・生活習慣病予防等に関する学習)・ストレッチ体操	8・9月を除く 毎月第4木曜日	大久野老福	13:30～15:00
健康相談・健康学習・ストレッチ体操	6・8・10・1・2月を除く 第2木曜日	保健センター	13:30～15:00

《栄養相談》※管理栄養士による栄養相談・栄養指導

実施内容	開催日	会場	時間
健康栄養相談 (保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別相談) ※要予約	月1回 歯科衛生士は偶数月	保健センター	9:00～11:30
ロビー健康相談 (保健師、管理栄養士による個別相談) ※予約不要	月1回	本庁舎ロビー	9:30～11:30
栄養指導 (食べ物からアンチエイジング) (管理栄養士による栄養に関する講話、個別相談) ※予約不要 ※60歳以上	4・7・10・1月第2木曜日	平井総合	10:00～11:30
	5・11・2月 第2木曜日	本宿老福	
	6・9・12・3月第2金曜日	大久野老福	

《生活習慣病予防教室》

実施内容	開催日	会場	時間
脂質異常症 (栄養)	5月20日 (金)	保健センター	9:30～12:00
歯周疾患 (栄養)	6月17日 (金)		9:30～12:00
骨粗鬆症 (運動・栄養)	9月21日 (水)		9:30～12:00
肥満 (栄養)	9月24日 (土)		9:30～12:00
肥満 (運動)	10月7日 (金)		13:30～16:00
糖尿病 (栄養)	11月12日 (土)		9:30～12:00
糖尿病 (運動)	11月28日 (月)		9:30～12:00
高血圧 (栄養)	12月14日 (水)		9:30～12:00
高血圧 (運動)	1月23日 (月)		9:30～12:00



日の出町イメージキャラクター
「ひのでちゃん」

《めんずキッチン》★男性限定の教室です

実施日	テーマ	内容	時間
①4月23日(土)	献立のたて方	講話 調理実習	9:30～12:00
②5月30日(月)	缶詰や惣菜アレンジ		
③1月11日(水)	味のメリハリで減塩		
④2月4日(土)	ランチは俺にまかせろ ～灼熱 予防～		

問 いきいき健康課
健康推進係
内線 505

※会場 保健センター：日の出町保健センター 大久野老福：大久野老人福祉センター
本宿老福：本宿老人福祉センター 平井総合：平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター
※対象者：おおむね40歳以上 ※大久野老福・本宿老福・平井総合での実施対象者は「おおむね60歳以上」
※詳細は、実施前の広報などお知らせいたします。また、実施日の変更などもありますので、広報で確認のうえ、参加してください。