

モーニングセット検診（検診車による胃がん・肺がん・結核集団検診）

65歳以上の人は結核の早期発見のために年1回胸部エックス線検査を受けてください

申込期間を設けて募集します。詳細は事前に広報「つながり」でお知らせします。

実施場所	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
保健センター	18日(火) 20日(木)	2日(水) 4日(木) 31日(水)	1日(木) 21日(水) 29日(木)	3日(火) 12日(木)	29日(火) 30日(水)	12日(火) 19日(火) 20日(水)	3日(火) 18日(水)	21日(火) 23日(木)	4日(火)

【対象】 30歳以上(平成7年3月31日以前生まれ)

【内容・費用】 胃がん検診 : 胃エックス線(バリウム)検査 1,000円

肺がん・結核検診 : 胸部エックス線検査 300円

※50歳以上で喫煙指数600以上の人には追加で喀痰検査 700円

【申込み方法】 市のホームページ・郵送・直接窓口のいずれか

健康手帳

住所 _____
氏名 _____

大和郡山市

40歳以上の人には健康手帳を無料配布します！
健診等の記録にご活用ください。
配布場所：保健センター
市役所保険年金課

がんリスクを減らすための5つの健康習慣

※国立がん研究センター

1. 禁煙する
 2. 節酒する
 3. 食生活を見直す
 4. 身体を動かす
 5. 適正体重を維持する
- がんは、早期のうちにはほとんど自覚症状がありません。早期にみつけるために定期的ながん検診を受けましょう！

その他の保健事業

健康相談 要予約

健診結果や生活習慣の見直しについてなど相談に応じます
※実施日など詳細は、保健センターにお問い合わせください。
場所：さんて郡山 費用：無料

精神保健福祉相談

精神的な症状で悩んでいる人、またはその家族からの相談に精神科医・精神科認定看護師・精神保健福祉士・保健師が応じます。
場所：さんて郡山・自宅等 費用：無料

風しんの追加的対策

これまで風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった男性に、無料で風しんの抗体検査と予防接種を行います。市ホームページはこちらから→



ちょい歩きで目指せ100万歩！

すこやか100万歩手帳



「ちょい歩き」で1日3,000歩、1年続けて100万歩！

「すこやか100万歩手帳」に歩数を記録して

100万歩・300万歩・500万歩・1000万歩

(累計)を達成したら申請してください。記念のバッジをプレゼントします。

<すこやか100万歩手帳 配布場所>

市役所

・保険年金課

・スポーツ推進課

・地域包括ケア推進課

各支所

さんて郡山

元気城下町プラザ(イオール大和郡山内)

元気城下町ぶらっと(アピタ大和郡山店内)

100万歩達成者にはオリジナルタオルをプレゼント



ベジたベプラス

8月31日は「やさいの日」8月20日～9月10日は大和郡山市の「野菜週間」です！

1日の食事に野菜をプラスする「ベジたベプラス」

かんたんレシピでベジたベチャレンジ！



ベジたベちゃん



ベジたベレシピは

大和郡山 ベジたベ 検索

ベジたベプラス
レシピ集



受動喫煙を防ごう！

大和郡山 禁煙 検索

自分のため、大切な人のためにタバコの煙から体を守りましょう

禁煙チャレンジを応援！

●禁煙相談窓口医療機関・禁煙支援薬局紹介

※加燃式たばこの禁煙治療も保険適用です



すこやか21健康フェスタ

年に1回、健康にまつわるイベントを開催しています

詳しくは、こちらから →



こころの体温計



ひとりで悩まないで
パソコン・スマホで

チエック



すこやかちゃん

いろいろなメニューがあります

- ★本人モード ★家族モード
- ★赤ちゃんママモード
- ★ストレス対処タイプテスト
- ★アルコールチェックモード
- ★楽観主義は「こころのエンジン」
- ★睡眠障害チェックモード
- ★いじめのサイン「守ってあげたい」

◎身体(生活習慣)のチェック

- ★メタボチェック
- ★活動量チェック
- ★引き算ダイエット
- ★これって認知症？
- ★しのびよる糖尿病あなたも予備軍？

大和郡山 こころの体温計 検索