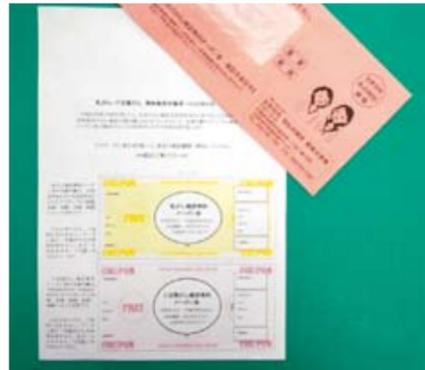


子宮頸がん・乳がん検診 年齢などによって対象者が変わります 無料クーポン券対象者



無料クーポンの対象となる生年月日	受診できる検診
平成4(1992)年4月2日～平成5(1993)年4月1日	子宮頸がん検診
昭和62(1987)年4月2日～昭和63(1988)年4月1日	
昭和57(1982)年4月2日～昭和58(1983)年4月1日	
昭和52(1977)年4月2日～昭和53(1978)年4月1日	子宮頸がん・乳がん検診
昭和47(1972)年4月2日～昭和48(1973)年4月1日	
昭和42(1967)年4月2日～昭和43(1968)年4月1日	乳がん検診
昭和37(1962)年4月2日～昭和38(1963)年4月1日	
昭和32(1957)年4月2日～昭和33(1958)年4月1日	
昭和27(1952)年4月2日～昭和28(1953)年4月1日	

★無料で子宮頸がん・乳がん検診が受診できます

上記の無料クーポン券対象者以外の女性

- ①20歳以上で前年度子宮頸がん検診を受けていない女性
- ②40歳以上で前年度乳がん検診を受けていない女性



- ★ ①の方 子宮頸がん検診
- ★ ②の方 乳がん検診
- ★ ①と②の両方にあてはまる方 子宮頸がん・乳がん検診 が受診できます

子宮頸がん・乳がん検診の受診期間 平成25年6月1日～平成26年1月31日

受診方法(健診実施医療機関や集団健診の日程)や料金などの詳細については、受診券と同封されているチラシ(「健診のしおり」「子宮がん・乳がん検診のお知らせ」など)をご確認ください。

問合せ:健康支援課(保健相談センター) ☎898-5583

宜野湾市食生活改善推進協議会の 広げよう! 食育の輪★

ヘルスマイトから「食育」を発信

かしこく食べて、 生活習慣病を予防しよう!!

生活習慣病を予防するためには栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることです。今日から自分や家族の食生活を見直してみよう。

主食、主菜、副菜でバランスよく!



上手に食品を組み合わせて昨日と違うメニューを。

煮る、蒸す、焼くことで脂を減らす



肉類なら網焼き等で脂肪分を減らす。



野菜をたっぷりとりよう!



野菜はビタミン・ミネラルの宝庫。1日350g以上食べよう。

朝食は必ずとりよう!



規則正しい食生活のスタートは朝食。朝抜きは肥満のもと。

うす味で食べよう!



塩分は1日10g未満に。だしや薬味でうま味をおぎなひましょう

牛乳・乳製品で骨を強く!



乳製品や小魚等から1日600mg以上カルシウムをとろう。

宜野湾市食生活改善推進協議会

問合せ:健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

平成25年度宜野湾市の健(検)診



年齢・保険証の種類によって、受診できる項目が変わります

- ①16～39歳の市民
- ②16歳以上の生活保護受給者
- ③40～74歳の社会保険加入者

- ★ ①・②の方 健康診査・がん検診
- ★ ③の方 がん検診 が受診できます
- ※③の方の特定健診(健康診査に相当する)については、加入先の社会保険より案内があります。



40～74歳の国民健康 保険加入者



- ★ 人間ドック・特定健診・がん検診
が受診できます

75歳以上の市民

(65歳以上の後期高齢医療保険加入者含む)



- ★ 人間ドック・長寿健診・がん検診
が受診できます

人間ドック

平成25年5月24日～平成26年1月31日

心電図検査 眼底検査 腹部超音波検査 肺機能検査 血液検査

特定健診 (健康診査・長寿健診)

平成25年5月24日～平成26年3月31日

問診 身体計測 血液検査
尿検査 血圧測定 医師の診察

がん検診

平成25年5月24日～平成26年1月31日

レントゲン検査(胃がん・肺がん)
検便検査(大腸がん)
肝炎ウイルス検査 骨粗しょう症検査

※人間ドックには、がん検診と特定健診が含まれています。