

最近、運動してますか？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、外に出る機会が減り、運動不足となっていないですか。Withコロナ時代でも、運動をすることは健康を保つためにとても大切です。感染をしっかりと予防しながら、積極的に身体を動かすようにしましょう。

<感染防止の3つの基本>

- ①毎朝、発熱や風邪症状などが無く、体調が良いことを確認する
- ②必ずマスクを着用する
- ③こまめに手洗い、消毒をする

<身体を動かすための3ステップ>

- ①座っている時間を減らす
- ②片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレをする
- ③散歩や健康体操をする



特定不妊治療費助成金の申請期限が変わりました

令和2年度から、特定不妊治療費助成金の申請期限が「治療が終了した日の属する年度内」から「治療終了日から1年以内」に変更となりました。治療を受け、助成を希望する人は、保健センターまでご連絡ください。

健康増進健診を受けましょう

健康状態の確認のために、ぜひこの機会に受診しましょう。希望される人は、保健センターへお申し込みください。

対象者 18歳～39歳（令和2年4月1日現在）の人
40歳以上で生活保護世帯の人

健診日 1月19日（火）、22日（金）、26日（火）

受付時間 ①13:00～13:15 ②13:15～13:30

場所 保健センター

健診内容 身体計測、尿検査、血圧測定、診察、血液検査、歯科検診（19日と26日のみ希望者に実施）

持ち物 健康増進健診のご案内、健康診断受診票、体調チェックリスト、健診料金（800円）

*満39歳（令和2年4月1日現在）で希望の人は、ピロリ菌抗体検査（血液検査、500円）を実施します。

*国民健康保険加入の人は、対象日が19日と22日です。

*診察のため、ワンピースやレギンス、スキニータイプのズボンは避けてください。また、化粧やネイルも控えてください。

令和2年度 胸部レントゲン検査 実施日程及び場所の変更

胸部レントゲン検査を、下記の通り実施します。

感染対策により、場所は各地区から全日程保健センターへ変更し、検診時間を6枠に区切ります。受診を希望された人には、指定日時の案内と受診票を郵送します。日時指定はありますが、変更やキャンセルの連絡は不要です。

実施日程（胸部レントゲン検査のみ）	受付時間	場所
令和3年 2月4日（木）	④～⑥のみ	保健センター
2月9日（火）	①～⑥	
2月10日（水）	④～⑥のみ	
2月15日（月）	①～⑥	
2月16日（火）		
2月24日（水）		
2月25日（木）		
2月26日（金）		

今後の新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、さらに変更する場合があります。

- ① 9:00～9:40
- ② 10:00～10:40
- ③ 11:00～11:40
- ④ 13:00～13:40
- ⑤ 14:00～14:40
- ⑥ 15:00～15:40

*町で実施する検(健)診は、1年度中に各検(健)診1人1回の受診が可能です。

*胸部レントゲン検査と胃がん検診の同時日程…2月4日（木）、10日（水）両日午前のみ。

胃がん検診を新規予約される方は、保健センターへご連絡ください。

■ 保健センター ☎ 64-3775