

カラダのごと、見直してみませんか

健診や相談は保健センターへ ☎ 623 ～ 626

カラダ塾

血液サラサラ！おいしいコレステロール対策
～脂質異常症予防～

元氣なカラダをつくるための運動と食事について学ぶ「カラダ塾」。

今回は、コレステロール対策のコツを
ちりばめたイチ押しレシピを紹介します。

日時 9月15日(水)午前10時～11時30分

会場 保健センター

対象 市内在住の方

定員 12人(申込順)

持ち物 筆記用具

内容 健康講座、自宅でできる運動の

紹介、コレステロール改善のための献
立のポイント、管理栄養士による調理
デモンストレーション、個別相談(希
望者)

申込み・問合せ 8月16日(月)から、電話
で健康課(保健センター内) ☎ 625 へ

事業に参加するときや
健診などに行くときは、
マスクを着用の上、
検温、手指の消毒など、
感染症対策にも
ご協力ください。



▲今回紹介するコレステロール
改善のための献立

健康なんでも相談

からだやこころの健康、栄養に関する相談に応じます。特
定健診の結果が気になる方も、ぜひ利用してください。

予約は不要です。直接会場へお越しください。

日時 毎月第2・4木曜日(祝日を除く)の午後1時30分
～3時受付

会場 保健センター

問合せ 健康課(保健センター内) ☎ 626

健康手帳の活用を！

無料で「健康手帳」を配布してい
ます。

特定健診やがん検診の結果、血圧・
体重などの変化を記録し、健康管理
に役立ててください。

配布場所

保健センター・市役所1階市民課
保険係

問合せ 健康課(保健センター内)
☎ 626



◀健康手帳

日曜日に健診を行います

～平日に市内医療機関で健診を受診できない方は、この機会を逃さずに！～

30歳・35歳健診(無料)

日時 10月17日(日)午前9時～午後4時

会場 保健センター

対象 次の①～③のすべてに当ては
まり、今年度未受診の方

①市内在住の方

②令和3年度内に30歳または35歳に到
達する方(平成3年4月2日～平成
4年4月1日生まれの方または昭和
61年4月2日～昭和62年4月1日生
まれの方)

③職場などで健康診査を受診する機会
がない方

※妊産婦の方は対象となりません。

定員 45人程度(申込順)

検査項目 身体測定、血圧測定、血中
脂質検査、肝臓機能検査、血糖検査、
尿検査、貧血検査、心電図検査など
※健診内容は市内医療機関で行って
いる個別健診と同じです。

申込み 8月16日(月)～9月10日(金)に、
電子申請または、申請書を保健セン
ターに郵送

送付先 羽村市保健センター 30歳・
35歳健診担当 宛

※申請書は市公式サイトからダウン
ロードすることができます。

※時間の指定はできません。後日、時
間を指定して通知します。健診にか
かる時間は1時間程
度です。



▲電子申請

特定健診(無料)

大腸がん検診も一緒に受けることが
できます。

日時

●1回目：10月17日(日)午前9時～午後
4時

●2回目：11月14日(日)午前9時～正午
会場 保健センター

対象

(1)特定健診

次の①②の両方に当てはまり、今年
度未受診の方

①今年度、羽村市特定健康診査受診券
が届いた方で、受診日現在、羽村市
国民健康保険に加入している方

②受診日現在40歳以上74歳以下の方
(今年度40歳になる方も対象)
※妊産婦の方は受診できません。

(2)大腸がん検診

(1)を受ける方で、受診日現在40歳以
上の希望者

定員(申込順)

(1)特定健診：200人程度(各日100
人程度)

(2)大腸がん検診：140人程度(各日
70人程度)

※健(検)診内容は市内医療機関で行っ
ているものと同じです。

※大腸がん検診のみの受診はできません。

申込み

●1回目：8月16日(月)～9月10日(金)

●2回目：8月16日(月)～10月5日(火)

右の期間中に、電子申請または、必
要事項(下記参照)を記入し、保健
センターに郵送

送付先 羽村市保健センター 特定
(集団) 健診担当 宛

※時間の指定はできません。後日、時
間や必要なものを通知します。健診
にかかる時間は1時間程度です。

※個別健診は、10月30日(土)まで、市内
医療機関で受診できます。



▲電子申請

健(検)診申込みの必要事項など

30歳・35歳健診

□電子申請または申請書を郵送

※プリントアウトできない場合は問い
合わせてください。

特定健診

□氏名(フリガナ)

□住所

□生年月日、年齢

□電話番号(日中連絡のとれる番号)

□希望日(10月17日または11月14日)

□大腸がん検診同時実施希望の有無
※様式は問いません。

各種健診などの申込み先

【郵送の場合】

羽村市保健センター

(所在地) 〒205-0003

羽村市緑ヶ丘5-5-2

【電子申請の場合】

記事中のQRコードまたは「羽
村市健診」で検索してください。

羽村市 健診 検索