

人間ドック・併診ドックの申し込みが始まります

今年度の受診申し込みは、5月14日(火)から10月31日(木)まで(日曜・祝日を除く)です。受診希望の方は、この期間内に必ず申し込みをしてください。

受付時間は、平日は8時30分から17時15分まで、土曜日は8時30分から12時までです。

申し込みの受付は、健康いきいき課窓口(土曜日は町民課窓口)で行います。

※嵐山町国民健康保険被保険者証または埼玉県後期高齢者医療被保険者証を必ずご持参ください。

人間ドック、併診ドックの定員はありません。

申し込み開始日の直後は混雑が予想されますので、日程をずらして窓口にお越しください。

町の補助は、「人間ドック・併診ドック」と「特定健康診査・健康診査」のどちらか一方のみ受けることができます。両方受けることはできませんのでご注意ください。

	人間ドック	併診ドック (脳ドック+人間ドック)	特定健診・健康診査
対象	35歳~74歳の国保被保険者 後期高齢者医療被保険者	35歳~70歳未満の 国保被保険者 (平成29、30年度未受診者)	40歳以上国保被保険者 後期高齢者医療被保険者
申し込み方法	健康いきいき課窓口 (土曜日午前中は 町民課窓口)	町でのお申し込みには、保険証 を必ずご持参ください	5月下旬に町より送付 される受診券を持参し、 実施医療機関窓口へ
申し込み期間	5月14日(火)~10月31日(木)		6月~12月(要予約)
実施年月	6月~令和2年1月		6月~12月
自己負担金	詳細につきましては、広報嵐山4月号に 折り込み済の、「2019年度健康カレンダー」 をご覧ください。(※2)		500円(ワンコイン) 対象年齢(40~55歳)の方は 無料(※1)
委託医療機関			町指定の 特定健診実施医療機関

※1 特定健康診査、健康診査の詳細については、健康カレンダーをご覧ください。

※2 消費税の税率改正により、10月から自己負担額が変わります。町ホームページをご覧くださいか、健康いきいき課へお問い合わせください。

人間ドック委託医療機関

東松山医師会病院
武蔵嵐山病院
野崎クリニック
東松山市民病院
小川赤十字病院
埼玉成恵会病院
瀬川病院

検査項目

問診・身体計測、血圧、尿、血液検査、胸部X線、胃透視、腹部超音波検査など約50項目

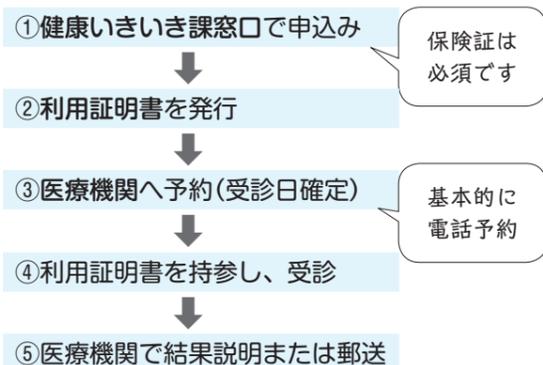
併診ドック委託医療機関

東松山医師会病院
武蔵嵐山病院
東松山市民病院
小川赤十字病院
埼玉成恵会病院

検査項目

上記人間ドックの検査項目
+
頭部MRI・頭部MRAなど

人間ドック・併診ドック申し込みの流れ



受診後は、保健師や栄養士による「健康相談」をご利用ください。結果の見方や生活習慣改善に向けてサポートします。



問合せ 健康いきいき課 ☎62-0716

らんらん健康セミナー

参加しませんか



町では、「歩く(有酸素運動)」「鍛える(筋力トレーニング)」「食べる(バランスの良い食事)」をポイントとした健康づくりを推奨しています。

日頃の健康づくりにワンポイント加えてみませんか。

コバトン健康マイレージ「らんらんポイント」の対象です。(教室参加1回につき1ポイント)

身体づくりコースA・B
(定員各20人)

身体のパランスを整えるストレッチやご自身の体調に合わせて自宅でも簡単にできる運動を行います。

リズム体操コース
(定員40人)

懐かしい音楽に合わせて身体を動かし、心身ともにリフレッシュします。

申込み 5月8日(水)~15日(水)

お好きなコースを1つ選んでください。先着順、定員になり次第締め切ります。

対象者 町内在住18歳以上の方

※高血圧症など持病のある方は医師と相談の上お申し込みください。なお、託児サービスはありません。

申込み先・問合せ 健康いきいき課

☎62-0716

講師紹介 =運動教室=

健康運動指導士 遠藤良江氏

楽しく、無理せず、競争せず、いつでもどこでも簡単にできる体操です。

毎日の生活の中に取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。



健康体操指導士 内田和代氏

音楽を楽しみながら、心と身体を動かしましょう。ストレッチで身体をほぐしながら有酸素運動をします。懐かしの名曲を使つての簡単な運動は大人気です。



リズム体操コース

会場：役場町民ホール 時間：10時~11時30分
(栄養教室は13時30分~15時)

月日	内容	講師
5月23日(木)	運動教室	健康体操指導士
6月13日(木)	運動教室(体力測定)	健康体操指導士
7月25日(木)	栄養・食事教室	管理栄養士
8月22日(木)	運動教室	健康運動指導士
9月12日(木)	歯科・口腔教室	歯科衛生士
10月17日(木)	運動教室	健康体操指導士
12月12日(木)		
1月23日(木)	栄養・食事教室	管理栄養士
2月13日(木)	運動教室(体力測定)	健康体操指導士
3月26日(木)	運動教室	健康体操指導士

講師紹介 =栄養・食事教室=

管理栄養士 田島智恵子氏

「人生100年時代」という言葉を最近よく聞きますね。健康な人生を楽しく生活するためには、食事はとても大切です。栄養のバランスを考えていきましょう。



身体づくりコースA(午前)

会場：ふれあい交流センター 時間：10時~11時30分

月日	内容	講師
5月20日(月)	運動教室	健康体操指導士
6月17日(月)	運動教室(体力測定)	健康体操指導士
7月22日(月)	栄養・食事教室	管理栄養士
8月26日(月)	運動教室	健康運動指導士
10月1日(火)		
10月28日(月)	歯科・口腔教室	歯科衛生士
11月25日(月)	運動教室	健康運動指導士
12月9日(月)		
1月20日(月)	栄養・食事教室	管理栄養士
2月10日(月)	運動教室(体力測定)	健康体操指導士
3月16日(月)	運動教室	健康体操指導士

講師紹介 =歯科・口腔教室=

歯科衛生士 持田昌代氏 武政さおり氏

歯周病はお口の中だけでなく、全身にも影響を及ぼします。歯周病予防のための正しいお手入れや、口腔機能を向上させる体操を紹介します。楽しいゲームなどで口腔機能向上をめざし、いつまでもおいしく食べて楽しく暮らしましょう。

身体づくりコースB(午後)

会場：ふれあい交流センター 時間：13時30分~15時

月日	内容	講師
5月20日(月)	運動教室	健康運動指導士
6月17日(月)	運動教室(体力測定)	健康体操指導士
7月22日(月)	栄養・食事教室	管理栄養士
8月26日(月)	運動教室	健康運動指導士
10月1日(火)		
10月28日(月)	運動教室	健康運動指導士
11月25日(月)		
12月9日(月)	栄養・食事教室	管理栄養士
1月20日(月)		
2月10日(月)	運動教室(体力測定)	健康運動指導士
3月16日(月)	運動教室	健康体操指導士