

【早期発見・早期治療】健診(検診)はもう受けましたか

問健康いきいき課 TEL0493-59-6911

特定健康診査・健康診査

受診期間 12月25日(金)まで

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病。この予防のために、メタボリックシンドロームに着目して行う健診です。
対 嵐山町国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方、後期高齢者医療制度にご加入の方
内 問診、身体計測、診察、血液検査、尿検査等 **持ち物** 特定健康診査(健康診査)受診券、保険証
自己負担額 500円※年度末に40～56歳の方・後期高齢者医療保険にご加入の方は無料 **受診方法** 直接病院へ申込・受診

人間・併診ドック

申込期間10月30日(金)まで 受診期間1月末日まで

総合的な検査を行うことで、普段気がつきにくい疾患や臓器の異常などをチェックします。
対 嵐山町国民健康保険にご加入の35歳～74歳の方、後期高齢者医療制度にご加入の方
自己負担額 人間ドック17,400円～21,250円 併診ドック27,800円～41,000円(69歳までの国保の方のみ3年に1回受診可)
受診方法 病院に予約後、町民課に申込

個別がん検診

受診期間 12月25日(金)まで

生活習慣の改善でがんの発生リスクを下げることはできますが、早期発見・早期治療のためにはがん検診が欠かせません。症状がなくても、定期的な受診をおすすめします。

検診名	対象者	受診費用・検査内容
胃がん検診	30歳以上の方	3,000円(胃バリウム検査、または胃内視鏡検査)
大腸がん検診		500円(便潜血検査)
肺がん検診		300円【65歳以上の方は無料】(胸部レントゲン撮影のみ)
乳がん検診	30歳以上の女性	1,000円(マンモグラフィ検査)
子宮がん検診	20歳以上の女性	1,000円(頸部のみ)
		2,000円(頸・体部)
		500円(HPV検査：40歳以下の方)
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円(国保の特定健診・人間ドック同時受診時の場合は500円)

3年連続受診者特典

健診を毎年続けて受けることで、体の変化がみえてきます。
 1年ごとの体調の変化を確認し、生活を整えるきっかけにするために毎年健診を受けましょう。続けて受診することで健康状態を把握することができ、日々の健康管理・健康づくりにつながります。
 町では継続して受診される方を増やすための取り組みとして、今年度を含めて、**特定健康診査を3年連続受診**している方に「特典」をお送りします。

各健診(検診)の詳細は令和8年4月配布の健康カレンダーまたはホームページをご覧ください。健康カレンダーをお持ちでない方は健康いきいき課までご相談ください。

ウォーキング講習会 in 嵐山カントリークラブ(要申込)

嵐山カントリークラブと共催で、ウォーキング講習会を行います。ご自分のペースで歩けますので、普段歩かない方もぜひご参加ください。※雨天中止(中止時はホームページにて案内)

コバトンALKOOマイレージポイント対象事業です。3,000ポイントプレゼント。参加賞も用意しております。

日 11月16日(月)10時～12時(受付9時30分～) **集合場所** 嵐山カントリークラブ内クラブハウス前 **定** 先着100名

内 ①講座(ウォーキングや運動のコツ)

②嵐山カントリークラブ内を散策(概ね3km、5kmコースを用意)※ショートカットコースもあります

申 窓口・電話・オンラインにて受付※申込み後、申込者へ通知は送付いたしませんのでご注意ください。

申込み期日 11月6日(金)まで※定員に達し次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。

持ち物 動きやすい服装、運動靴(皮靴やヒールなどは禁止)、飲み物、タオル等

申・問 健康いきいき課Tel0493-59-6911 生涯学習課Tel0493-62-0824 長寿生きがい課Tel0493-62-0718

嵐山町ウォーキング月間(11月)

今年も歩こう(ALKOO)習慣、いいあんばい(塩梅)チャレンジ(申込不要)

問健康いきいき課

TEL0493-59-6911

秋はウォーキングに最適な季節。歩くことはいつでもどこでも気軽に行える一番身近な運動です。11月をウォーキング月間とし、町民及び町内在勤の方ができる時に参加できるウォーキングチャレンジを用意しました。歩行アプリ「コバトンALKOOマイレージ」をダウンロードして、スマートフォンを持って歩くだけ！参加のお申込みは不要です。

チャレンジ期間 11月1日(日)～30日(月)

チャレンジ内容 上記期間中に、6,000歩以上歩いた日が8日以上達成した方に、抽選により賞品をプレゼント

参加資格 18歳以上で「コバトンALKOOマイレージ」アプリを登録し、所属団体「嵐山町」にしている方(町外在住の方も参加可能)

※厚生労働省では、1日あたり6,000歩(65歳以上男女)以上の歩行を推奨しています。

賞品 嵐山町地域通貨1,000円分 50名 ※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



アプリについて



ウォーキング月間について

元気あっぷ通信



65歳以上の方の3人に1人は、1年間に1回は転倒と言われています。自宅内では居間で転倒する方が多く見られます。

長く過ごす居間の転倒対策は、整理整頓！

左の図で転びやすい要因はどこでしょうか？
改善点を探してみましょう！

正解は…

- ①電気コードは壁に沿わしたり、絨毯の下を通したりする。
- ②本・新聞・衣類・買い物袋などは、床に置いたままにせず、すぐに片づける。
- ③座布団・マットはなるべく使用しない。

☆床面にあるものは転倒につながる危険物です。日ごろから整理整頓を心がけましょう。

出典：公益社団法人日本理学療法士協会
理学療法ハンドブック⑩転倒予防より

今回は 転倒予防のための運動 についてです。

問長寿生きがい課 TEL0493-62-0718

第38回全国健康福祉祭埼玉大会

ねんりんピック 彩の国さいたま2026

咲き誇れ！長寿と笑顔 彩の国

令和8年11月7日(土)～10日(火)

嵐山町からの「ねんりんピック」出場者をご紹介します

船戸 節志さん、和田 順一さん、
古川 直也さん、五十幡 宏司さん

の4名が、ソフトボール(チーム名：滑川クラブ)で出場されます。みなさんの応援をお願いします！

「ねんりんピック」とは

60歳以上の方を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的祭典です。スポーツ・文化の交流大会が行われるほか、誰もが参加できる様々なイベントも開催し、あらゆる世代が楽しみ、交流を深めることができます！

大会特設
ホームページ ➡



有限会社ハッピーベル

広告

ティサービスしあわせの鐘 スタッフ募集！

①ドライバー (運転免許必須・未経験可)
②お掃除スタッフ (未経験可)
※介護・看護スタッフも同時募集中

①② 時給 **1,200円～**



月～金曜日の8：30～17：30の中で日数・時間数相談可
嵐山町平澤134-6 0493-53-4807(シアワセ) 担当 伊藤

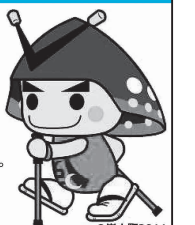
ヘルスケアショップ coming soon

いつまでも自分の足で歩きたい！

年を重ねても健康を維持したい！

地域の健康を支えるヘルスケアショップが間もなくオープンします。

地域の健康と暮らしを応援する **なごみ空間工房**



0493-63-1887
〒355-0221 嵐山町菅谷141-2

