

健康で 健幸な生活を

健康であることは本人にとっても周りの人たちにとっても幸せなことです。そんな健康で幸せな生活を送るために今回は、『健康づくり』の取り組みを紹介します。

健康には気を遣わなければならぬと感じている人は多いはず。しかし、日々の仕事や子育てなどに追われ、なかなか気を遣う時間がとれないのではないのでしょうか。

健康づくりの推進

平成28年4月から、市民の健康づくりに関する事業を推進することを目的に、健康管理センターは、健康推進課となりました。

健康に対して関心が低い方や、一歩踏み出して行動

できない方であっても、気軽に健康づくりに取り組み

『イキイキ健活！プラス1』運動

健康推進課では、新たな取り組みに挑戦します。その名も「イキイキ健活！プラス1」運動。普段の生活に何気なく取り組める健康習慣を1つだけプラスして、健康づくりを実践する運動です。例えば「普段はエレベーターを使っているけど、3階までは階段を使

おう」、「食事は野菜を先に食べよう」など。日々の生活の中のほんの小さなことでも構いません。ポイントは、毎日続けられること。どんなに忙しい時でも、これなら続けられると思う健康習慣を1つだけ続けることで、数年後



生活に1つ加える健康習慣！

の健康状態は変わってきます。健康で幸せな生活を送るためにぜひ実践してみてください。



問合せ先 健康推進課 ☎25-5311

自分のからだを知る

自分の健康のために何をプラス1すればいいのかわからない人は、まずは「けんしん」を受けることから始めましょう。自分の体の調子を知ること、自分に合ったプラス1が見つかるはずです。自分のためにも家族や周りの人のためにも「けんしん」を受けることは大切です。

地域とのふれあい

健康推進課では今後、市内各地に出向き、健康に関するイベントを開催してい



駅前ふれあい市での健康フェアの様子

皆さんのご参加をお待ちしております。今後も、地域に寄り添った健康講座の案内を広報敦賀やRCNなどで紹介していきます。

からだに良い健康習慣について関心を持っていたくためイベントを開催します。

とき（第1回目）
5月31日（火）10時～12時
13時30分～15時30分

ところ 健康管理センター

対象 市民どなたでも

内容 骨密度測定・血管年齢測定・脳年齢測定・肌年齢測定・食や運動に関すること・からだところの相談・知って得する健康イベントなど

ほっとけんこうイチ
&地域けんこうイチの開催

きます。多くの方との出会いを大切に健康コミュニティを作っていきます。

～あなたの日常生活にプラス1を見つけるために～ 家族みんなで受けよう！健診・がん検診

STEP1 健診の選択

フレッシュ健診
19～39歳で職場等で受診機会のない方：800円

特定健診
国保加入者
40～69歳：1,300円
70～74歳：500円

後期高齢者健診
後期高齢者医療制度加入者
無料

一般健診
生活保護受給者
無料

STEP2 がん検診などの選択

胃がん検診
50歳以上
胃透視：1,000円
内視鏡：2,000円

大腸がん検診
(便潜血反応検査)
肺がん・結核検診
(胸部レントゲン)
40歳以上：各500円

肝炎ウイルス検診
(血液検査)
過去に受診していない40歳以上の方：700円

歯ッビー検診
(歯周病検診・歯科保健指導)
18歳以上の方
無料（予約不要）

子宮頸がん検診
(子宮頸部の細胞診)
20歳以上の女性
1,000円

乳がん検診
(マンモグラフィ)
昨年度受診していない40歳以上の女性：1,000円

ビロリ菌抗体検査
(血液検査)
40歳代の方
1,000円

健診・検診の詳しい日程は19ページをご覧ください。

※非課税世帯・生活保護受給者の方は、事前の申請により無料となります。（印鑑と受診券が必要）
※70歳以上の方は無料（特定健診は500円）