

# 検診(健診)を受けに行こう

検診(健診)ってどうやって受けるのだろう。保健推進員が必要な検診(健診)や受け方、病气予防に役立つ教室などを紹介します。

5月

今年も  
検診のお知らせが  
各家庭に届いた

来たわね

※届いていない人は健康課へ連絡してください

かかりつけの病院で乳がん大腸がんを申し込んだよ

丸山文子さん 坊新田町

受けておくと安心よね 負担額も少額だしね

藤井みや子さん 桜町

偉いわ

武井てい子さん 上之町

検診って億劫なのよね

個別と集団どちらが向いているか 検診も分かるわよ

フロアチャートをやってみて

どれ どれ

集団検診をのぞいてみましょう

混雑して待ち時間少なくて受けられそうね

6 腹囲測定

集団検診会場

胸部X線検診車

私は市の健康増進のスマートウエルネスに取り組んでいてね

その一環で検診後は健康づくりのポイントをもらっているよ

ポイントはポイントに交換できるんだ

ポイントとは

|                |        |
|----------------|--------|
| 1週間8,000歩20分以上 | 20ポイント |
| 1週間5,000歩10分以上 | 10ポイント |
| 1講座受講          | 10ポイント |
| 1検診受診          | 50ポイント |

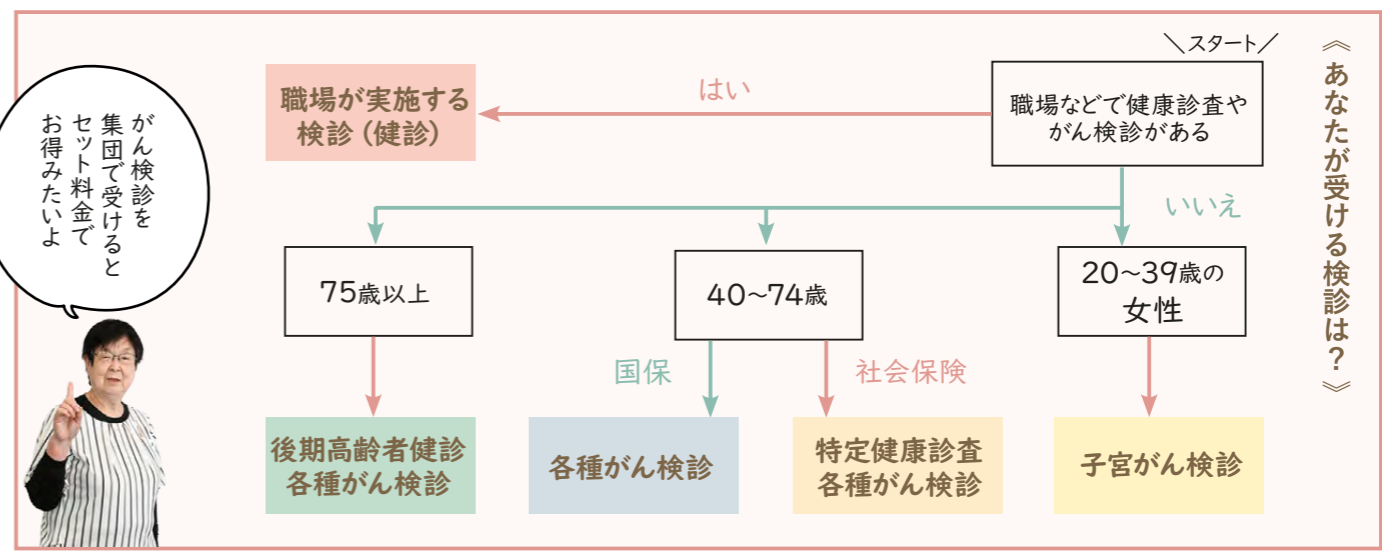
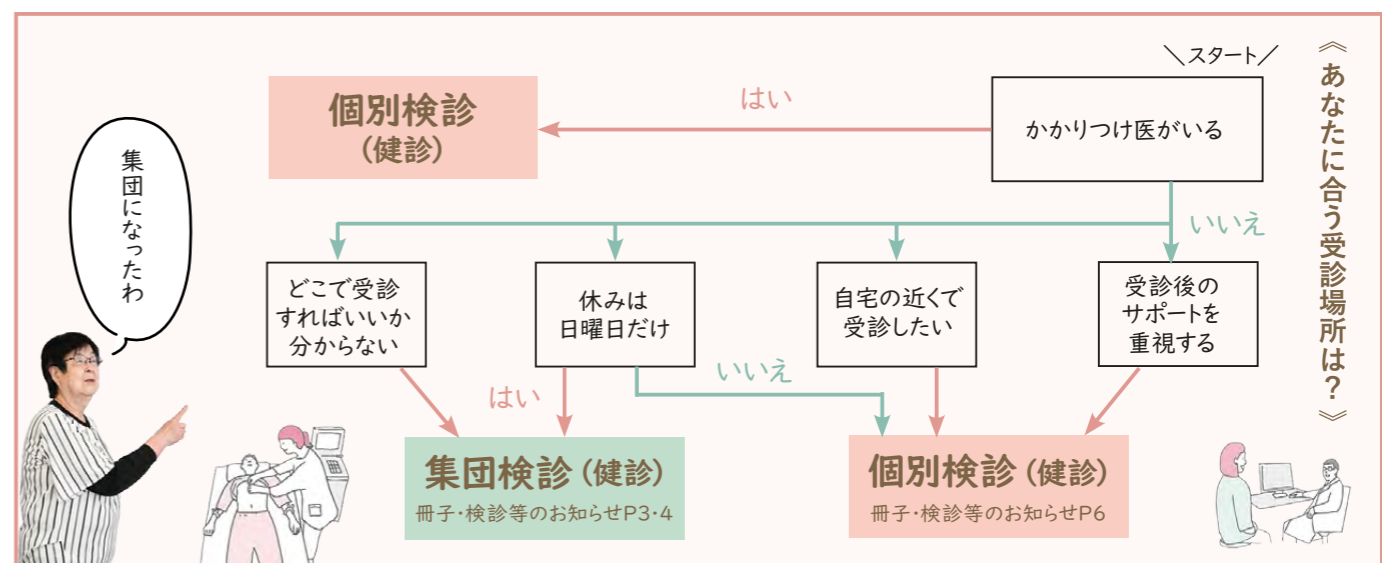
※10ポイントで1個持ち、10個集まったら100円相当分のサービスが受けられます。

活動量計で運動量を記録

9887.7  
5.4 29%

体のために私も参加しようかな

スマートウエルネスで健康づくり 広報ぬまた令和3年6月号



1カ月後

検診を受けてきたよ

1時間ぐらいでストレスなく終わったよ

はれぼれ

ただね...精密検査が必要な項目が出たの

どんより

早めに病院で見てもらいましょう

何もなければ安心

治療が必要なら早く見つかって良かったと思えるね

病气予防の取り組み

市は介護予防や健康づくりの教室を開いているよ

テラス沼田7階のミズノもプログラムが充実しているの

検診で病気の早期発見

運動で病气予防

一緒に取り組みましょう

関連動画を見よう

YouTube

〈七福クラブ〉P31参照  
脳トレや日常生活の動作に困らない運動

YouTube

〈健康運動教室〉P9参照  
運動不足解消!健康グッズを使ってトレーニング

検診で病気の早期発見

運動で病气予防

一緒に取り組みましょう

検診で病気の早期発見

運動で病气予防

一緒に取り組みましょう