

4月から7月は「健康づくりチャレンジ期間」です！

年に1度は自分の健康状態を確認しましょう

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129・168

松浦市では、市民の健康づくりとして「松浦市民健康づくり10の心得」を推進しており、その中で「年に1回は健診を受ける」という心得があります。今回は特定健診についてお伝えします。

特定健診を受ける目的は、症状が出る前に異常に気付き、食事や運動不足、飲酒、喫煙などの不摂生を改善して生活習慣病を予防することですが、特定健診の受診率は低いのが現状です。日本人の死因をみると、生活習慣病で亡くなる人が約半数を占めていますので、これからの人生を健康に生きるために特定健診は大切な健診となります。

【特定健診を受診しないよくある理由】

- ・ 忙しくて受診する時間がない！
- ・ 特に具合の悪いところはない！
- ・ 健康に自信がある！
- ・ やせているから関係ない！
- ・ 病院に通院しているし、検査もしているから受けなくてもよい！



そのまま放置すると、
気づかないうちに深刻な病気にかかってしまうかも！



心臓病
脳卒中
高血圧症
糖尿病

脂質異常症
肝臓病
慢性腎臓病（CKD）
など



特定健診を受けることで、早期に動脈硬化（血管の老化）のリスクを発見し、予防が可能となります。皆さん、年に1回は健診を受けましょう！

国民健康保険短期人間ドック・脳ドックの受診者募集！

対象者	以下の条件すべてに当てはまる人 ○松浦市国民健康保険の被保険者で平成29年度までの国民健康保険税を完納されている人 ○平成31年3月末までに40歳～74歳になられる人(昭和19年4月1日～昭和54年3月31日生まれの人)
受付期間	5月1日(火)～31日(木)(土・日・祝日を除く。)
定員	短期人間ドック120人、脳ドック50人 ※「短期人間ドック+特定健診」または「脳ドック+特定健診」での受診となります。 ※短期人間ドックと脳ドックの重複はできません。 ※申込受付は先着順とし、定員になり次第終了となります。
検査期間	各医療機関で異なります。
費用(自己負担額)	5,000円
健診できる医療機関	短期人間ドック…武部病院、菊地病院、中央診療所、福島診療所、伊万里松浦病院 脳ドック…押淵医院、西田病院
検査にかかる時間	3～4時間
検査内容	○短期人間ドック…特定健康診査(※1)、胸部X線(直接撮影)、胃の検査、ヘリコバクター・ピロリ菌感染検査、腹部超音波検査、便潜血検査、肝機能検査、骨密度測定、心電図検査 《オプション》前立腺癌腫瘍マーカー測定(中高年男性対象、別負担)(血液検査で測定しますので時間はかかりません) ○脳ドック…特定健康診査(※1)、MRI撮影 (※1)特定健康診査とは、内臓脂肪の蓄積度をみるための腹囲の測定や血糖・脂質・血圧などの検査とともに、問診票を用いて喫煙歴などを調べます。その結果から、メタボリックシンドロームの該当者・予備群を診断・判定します。



ハラハラドキドキがいっぱい!
こども心もおとな心もくすぐるハラショーエンターテイメント!

サンクトペテルブルグ 国立舞台 サーカス

St. Petersburg State Stage Circus

2018

サーカスの常識を覆す、
舞台式サーカス

PROGRAM

- 空中ブランコ
- アクロバット
- ジャグリング
- フーフー
- バランス芸
- 軟体芸
- ピエロの曲芸

ほか

ロシア仕込みの
本格的芸術

はなまるくん

王道を行く
プログラムの数々

約70分(休憩なし)

※動物の出演はありません。

※プログラムは都合により変更となる場合がございます。

2018年 **8月8日(水)** 松浦市文化会館 ゆめホール ①12:30開演(12:00開場) ②15:00開演(14:30開場)

全席指定 **2,700円** ※3歳以上有料(3歳未満は膝上での無料鑑賞可能。但しお席が必要な場合は有料) ※車いす席のご用意がございます。詳細は会場までお問い合わせください。
※松浦市発行の「わくわく・おでかけ券(施設利用券)」は、ご本人のみご利用頂けます。

お問合せ・チケット取扱
松浦市文化会館 ☎0956-72-5758 9:00~22:00
〒859-4501 長崎県松浦市志佐町浦免1110番地 月曜休館(月曜が8日の場合は、翌火曜日)

プレイガイド
●チケットぴあ(Pコード 638-977) 0570-02-9999
●ローソンチケット(Lコード 82770) 0570-084-008

プレイガイド
●中央公民館 ●上志佐公民館 ●調川公民館 ●今福公民館
●御厨公民館 ●星鹿公民館 ●福島公民館 ●鷹島公民館

チケット発売日 **5/12(土)9:00~** 窓口販売(数量限定可) 電話予約(数量限定不可)

チケット発売日 **5/12(土)10:00~**

チケット発売日 **5/14(月)** 各公民館は8:30~17:15 窓口販売のみ・土日祝休館

主催:松浦市文化会館 後援:松浦市、松浦市教育委員会 協力:ロシア文化フェスティバル

松浦市文化会館は駅から徒歩1分!!! 松浦鉄道「松浦」駅から徒歩1分
車でも便利!!! 平戸、伊万里市内から約40分・佐世保市内から約40~60分・長崎、福岡市内から約120分