

お知らせ



ご参加ください

正しい歩き方セミナー

ウォーキングをしているのに体重がなかなか減らないなど、悩んでいる方はいませんか？

脂肪を燃やしやす、美しく美しいウォーキング方法を学んでください。

日時 □11月27日(木)

さんぶの森中央体育館

□12月5日(金)

蓮沼スポーツプラザ

※各午後2時～3時30分

申込み 11月20日(木)まで(各先着100人)

持ち物 運動のできる服装・室内運動靴・水分補給用の飲み物

参加費 無料

申込み・問合せ 成人保健係

健康支援課

☎ 0479(80)8338

個別相談会

健康運動指導士による

健康増進のための運動について、個別相談を開催します。相談は1人30分程度で、各相談日の3日前までにお申し込みください。

相談内容

例えば...

- 運動したことがない。どんな運動をすればよいか？
- ウォーキングをしているのに体重が減らない。
- どのくらい運動すればよいのか？ など

相談日	時間	会場
11月14日(金)	午前10時～正午	成東保健福祉センター
12月12日(金)		成東保健福祉センター
平成21年1月9日(金)		松尾IT保健福祉センター



被用者保険(国民健康保険を除く)の被扶養者対象
特定健康診査の受診を

対象者 被用者保険の被扶養者で40歳から74歳までの方

対象者

健診内容

問診 : 服薬歴、喫煙歴等
計測 : 身長、体重、腹囲、BMI
診察 : 理学的検査(身体診察)
血圧測定
血液化学検査 : 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
肝機能検査 : AST(GOT)、ALT(GTP)、γ-GT(γ-GTP)
血糖検査 : 空腹時血糖またはヘモグロビンA1c検査
尿検査 : 尿糖、尿蛋白

健診内容

費用 加入する医療保険者によって異なります。(受診券を確認してください。)

費用

受診までの手続き 各医療保険者によって、手続き方法が異なります。詳しくは、加入している医療保険者か被保険者の勤務先へ確認してください。

受診までの手続き

受診時に持参 ●受診券 (加入されている医療保険者が発行したもの)
●被保険者証
※必ずお持ちください

受診時に持参

期日	受付時間	会場
11月27日(木)	9:00～11:30	成東保健福祉センター
11月28日(金)	13:30～15:00	

集団健診日程

★集団健診で受けられない場合は、個別健診を受けることができますので、ぜひ受診しましょう。

※個別健診実施機関については、加入されている医療保険者にご確認ください。

★被用者保険とは、職場で加入する医療保険で、健康保険組合、全国健康保険協会管掌健康保険(旧政府管掌健康保険)、共済組合、共済制度、船員保険等の医療保険です。

★国民健康保険加入者は、対象外になります。

問合せ 社団法人 千葉衛生福祉協会
千葉診療所 健康管理部

☎ 043(224)2016
FAX 043(224)2605