



健康情報誌 おおふなと

第5号

発行：平成31年1月15日

大船渡市生活福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

人生100年時代の健康づくり

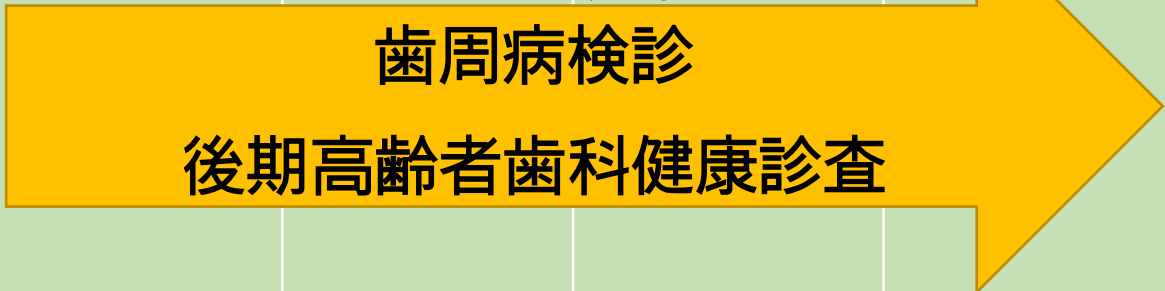


2019年は、元号が新しく変わる大きな節目の年になります。今年は自分のカラダを知る一年にしてみませんか。

自分のカラダを知る一つの方法として、健(検)診があります。健(検)診は病気を見つけるだけではなく、毎日を自分らしく暮らすためのカラダとの上手な付き合い方も見つけてくれます。

2019年に大船渡市で行われる健(検)診の予定について、中面をご覧ください。

2019年健（検）診予定

5月	6月	7月	8月	9月
乳がん検診	大腸がん検診①	胃がん検診①	大腸がん検診②	胃がん検診②
子宮頸がん検診			骨粗しょう症検診	
 <p>歯周病検診 後期高齢者歯科健康診査</p>				

健（検）診の種類	受診対象者
乳がん検診	40歳以上で、2019年度に偶数年齢となる女性
子宮頸がん検診	20歳以上で、2019年度に偶数年齢となる女性
大腸がん検診	40歳以上の方
胃がん検診	40歳以上の方
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性
肺がん（結核）検診	40歳以上の方
基本健康診査	①35歳以上39歳以下の方 ②生活保護受給者
特定健康診査	40歳以上74歳以下の大船渡市国民健康保険被保険者
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度被保険者
前立腺検診	上記の健康診査を受診する50歳以上の男性
肝炎ウイルス検診	40歳以上で今まで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
歯周病検診	20・30・40・50・60歳の方
後期高齢者歯科健康診査	2019年度に76歳となる方

※変更する場合がありますので、ご了承ください。

10月

11月

12月

肺がん検診

基本・特定・後期高齢者健康診査

前立腺検診

肝炎ウイルス検診



受診票が届かないとき

受診票が届かなくても、受診対象者であれば受診できます。

受診票は、健(検)診のおおよそ1ヶ月前に下記の方へ配布します。

- 過去3年以内に市の当該健(検)診を受診した方
- 2019年度、節目の年齢を迎える方

胃・肺・大腸がん検診：40・45・50・55・60・65・70・75歳

子宮頸がん検診：20・24・30・34・40・44・50・54・60・64・70・74歳

乳がん検診：40・44・50・54・60・64・70・74歳

※他の健(検)診についてはお問合せください。

上記以外の方は健康推進課(TEL:0192-27-1581)までご連絡ください。



「健康づくり10か条」推進中

大船渡市では健康づくりの実践のために「健康づくり10か条」を推進しています。

今回は、10か条のうち「第10条」をご紹介します。

第10条

自分に合ったストレス解消法を見つける

睡眠や休養などを取り入れた正しい生活習慣や、楽しい趣味など自分に合ったストレス解消法をもち、ストレスを溜め込まないように心がけましょう。

健康づくり情報

アロマクラフト体験教室

日時：2/27（水）午後7時～9時

講師：新沼 真理子氏

参加費：1,500円

会場：大船渡市働く婦人の家

**アロマセラピーの香りでリラックス
体調にあわせたオイルを作ります**

誰でも簡単スイーツ教室

～バレンタイン企画～

日時：1/31（木）午後7時～9時

講師：菅野 香澄氏

参加費：1,500円

会場：大船渡市働く婦人の家

**スイーツ作りで
おいしく楽しくリフレッシュ**

申込み・問合せ：大船渡市勤労青少年ホーム

TEL：0192-27-1001 メール：zoct06@ofutaikyuu.com



健康電話相談はこちら

健康に関する疑問、相談はお気軽に健康推進課へ。保健師、栄養士、歯科衛生士が相談を受け付けます。

大船渡市生活福祉部健康推進課

TEL0192-27-1581