

詳細はこちらです！

健診のお知らせと耳寄りな情報

周りの人の笑顔に繋がること。



今年の沼津市健康診査は6月13日(月)～10月31日(月)です。

対象者には「沼津市健康診査受診券」を6月上旬に発送します。受診券が届かない人で受診を希望する場合は、ご連絡下さい。健診期間の後半は、医療機関が大変混雑するため、早めの受診をお勧めします。

※詳細は、本号と同時配布の「特定健診・がん検診のご案内」または市ホームページをご覧ください。 [広報ぬまづ](#) [検索](#)

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券

市では、がんに関する正しい知識の普及と検診の受診促進を目的に、下記の対象者に、無料クーポン券を6月上旬に発送します。この機会に受診しましょう。

◆子宮頸がん検診(頸部のみ)

対象 21歳(平成13年4月2日～平成14年4月1日生の女性)

◆乳がん検診

対象 41歳(昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生の女性)



スキマ時間 de 骨健康度・体組成測定

あなたの職場に保健師・看護師が出張し、骨健康度測定または体組成測定(体脂肪・筋肉量・体内年齢・内臓脂肪等)を実施します。

とき 平日、9時30分～19時(1人5分程度)

ところ 市内の屋内会場(申込者が用意)

対象 測定希望者が5人以上いる市内事業所

申込方法 市ホームページにある申込書を記入し、開催

希望日の1カ月前までにファクス、メールまたは電話で

[広報ぬまづ](#) [検索](#)



ぬまづ健康マイレージ

食事・運動・健診など、自分ができる健康づくりにチャレンジし、ポイントを貯めて「ふじのくに健康いきいきカード」を入手すると、県内約1100店舗ある協力店で様々な特典を受けられます。

対象 市内に住むか通勤・通学する人

申込方法 保健センター、市民体育館または市ホームページにあるポイントシートに記載されたメニューを实践し、30ポイント貯めたらポイントシートを直接または郵送

申込期限 令和5年2月24日(金) [広報ぬまづ](#) [検索](#)

※抽選で景品のプレゼントがあります。



今年も健康診査が始まります。定期的に健診を受けている人は、年に一度の身体のチェックとして、引き続き活用して下さい。健診を受けたことがない人や前回受けた健診から期間が空いている人は、「仕事や育児が忙しい」、「もし病気が見つかったら怖い」、「健康には自信がある」など、それぞれの理由があることでしょう。しかし、著名人ががんになったり亡くなったなどのニュースを見ると、自分の身に置き換えて心配になることもあるのではないのでしょうか。

今回案内した健診は、このような不安を取り除き、病気の予防や早期発見に繋がるものです。一度受診すれば、その後は、年に一度の健診を継続していけばいいこととなります。

保健センターには、気軽に相談できる保健師や看護師、栄養士も常駐しています。自分のためにももちろん、あなたの健康を願う人達のためにも、はじめの一步を踏み出しましょう。また、家族や友人など周りの人の「健康でいてほしい」などの一言も受診の後押しになるはずです。これからも大切な人達と笑い合っているために、ぜひ健診を活用し、ご自身や大切な人の健康と向き合ってみて下さい。



健康づくり課
055・951・3480

そうはいつでも健診を受けるのって何だか腰が重い……。みんなはどうして受けようと思ったんですか？



健診を受けた人に聞いてみた。

私が受診した理由。

同級生ががんにって

元気な同級生ががんで亡くなったのがかなりの衝撃でした。僕が借侶としてお葬式を執り行ったのですが、すごく辛かった。元気だということは、裏を返すといつでも病気になるということだと思いました。



40代ノリツグさん

特定健診
胃がん検診
肝炎ウイルス検診

病院受診するついでに

婦人科に行くついでに受けました。金額もランチ1食分くらいで負担にならず、検診自体は時間もかからず、思っていたよりずっと気軽に受けられました。



20代ハルカさん

子宮頸がん検診

家族に安心してもらいたくて

会社の健診にあわせて、市のがん検診も受けられるんじゃないかと妻が言ったことがきっかけです。健診を受けたり健康に気を遣う姿は、家族に安心感を与えられると思っています。



50代キョートさん

前立腺がん検診
肝炎ウイルス検診

対象年齢になったので

対象年齢になったのでひとまず行ってみようとなりました。地区センターで集団健診を受けたのですが、病院より雰囲気も気楽で、スムーズに終わりました。



40代マリさん

特定健診
がん検診

会社の退職を機に

働いていた頃は毎年会社で受けていたから習慣だね。私は検診で大腸がんが見つかったので、定期的に受けていて良かったとしみじみ思います。



70代シゲキさん

特定健診
大腸がん検診

職場で話題になって

働いていた職場で、仲間同士で話題になったことがきっかけなんです。予定を合わせて行こうかなんて話になったりもして、それから毎年受けています。



30代クミさん

子宮頸がん検診