

特定健診の受診案内

◇特定健診はメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診です

◇40歳以上の国保加入者は、無料で受診できます

◇必要なもの…保険証、前年度の健診や人間ドックを受診した人は健診結果票

◇職場の健康保険に加入している人は勤務先に確認を

健診を受診すると「特定健診等トク得応援隊」の登録店でドリンクサービスなどが受けられる「トク得クーポン」がもらえます。ぜひ健診を受けて、お得なサービスを利用しませんか。
※登録店は市HPで確認できます



☎サンサンコールかごしま ☎808-3333 FAX216-1200(国民健康保険課)

冬の感染症予防を実践しましょう

インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症は冬場に流行します。日頃から予防を心掛けましょう。

①手洗いは念入りに
②マスクは正しく着用を
③ワクチンがあるものは予防接種を受ける
④バランスの良い食事と十分な睡眠を取る
⑤嘔吐物や便などで汚れた場所はしっかり消毒を
⑥食品は十分に加熱を



☎保健予防課 ☎803-7023 FAX803-7026

コロナ禍の冬こそ！運動で健康を維持しましょう

新型コロナウイルス感染予防による外出控えなどで、運動不足になりがちです。自宅でも自分のペースで楽しみながらできる体操を紹介します。

ゆっくりとした動きと負荷が少ない「鹿児島よかよか体操」

鹿児島大学と共同で開発した体操で、週1回程度行うことで、歩く速さ・歩幅の改善や生活の活性化などのほか、介護予防にも効果的とされています。

◇その日の体調に合わせて安全に行いましょう

◇動画は市HPをご覧ください(DVDも無料で貸し出しています)

◇詳しくは各保健センターか各支所の保健福祉課へ



市ホームページ

健康長寿を目指して地域の皆さんで活動する「よかよか元気クラブ」に参加しませんか。週1回程度、公民館や集会所などで、「よかよか体操」を中心とした介護予防・健康づくりの活動が、感染防止対策を実施しながら行われています。



東部保健センター 谷村 保健師

各支所の福祉課・保健福祉課、保健センター 問い合わせ先

●谷山福祉部福祉課 谷山支所内 ☎269-8472 FAX267-6555

●伊敷福祉課 伊敷支所内 ☎229-2113 FAX229-6894

●吉野福祉課 吉野支所内 ☎244-7379 FAX243-0816

●吉田保健福祉課 吉田支所内 ☎294-1214 FAX294-3352

●桜島保健福祉課 桜島支所内 ☎293-2360 FAX293-3744

●喜入保健福祉課 喜入支所内 ☎345-3755 FAX345-2600

●松元保健福祉課 松元支所内 ☎278-5417 FAX278-4097

●郡山保健福祉課 郡山支所内 ☎298-2114 FAX298-2916

●中央保健センター 鴨池二丁目25-1-11 ☎258-2364 FAX258-2392

●北部保健センター 吉野町3275-3 ☎244-5693 FAX244-5698

●東部保健センター 本庁西別館1階 ☎216-1310 FAX216-1308

●西部保健センター 永吉二丁目21-6 ☎252-8522 FAX252-8541

●南部保健センター 西谷山一丁目3-2 ☎268-2315 FAX268-2928

●吉田地区保健センター 本城町1687-2 ☎294-1215 FAX294-3352

●喜入地区保健センター 喜入町6100 ☎345-3434 FAX345-3437

12月の集団健(検)診日程表

■特定健診・長寿健診の集団健診(保険証が必要)

◇日程や会場は、いきいき受診券などに同封している日程表を確認してください

※後期高齢者医療の加入者はいきいき受診券も必要

対40歳以上の国保加入者か後期高齢者医療の加入者など

料無料

☎サンサンコールかごしま ☎808-3333 FAX808-2525

■事前予約が必要な検診の集団検診会場(保険証が必要)

日 曜	検 診	場 所
10 木	胃・腹部	清水小学校 ※9時～10時
12 土	胃・腹部	県民総合保健センター
	子宮・乳	中央保健センター
13 日	胃・腹部	ヘルスサポートセンター鹿児島
16 水	胃・腹部	セイカスポーツクラブUSUKI
	胃・腹部・子宮・乳	ヘルスサポートセンター鹿児島(午前のみ) ※女性のみ
17 木	胃・腹部	東部保健センター
19 土	胃・腹部	南部保健センター
	乳のみ	中央保健センター (午前のみ)
20 日	胃・腹部	中央保健センター
		厚生連健康管理センター ※8時30分～10時30分
21 月	胃・腹部	郡山地区保健センター
22 火	胃・腹部	南部保健センター
	乳のみ	松元地区保健センター (午前のみ)
23 水	子宮・乳	北部保健センター
25 金	乳のみ	南部保健センター (午前のみ)

◇受付時間 ①胃・腹部 8時30分～9時30分
②子宮・乳 8時30分～9時30分、13時～13時30分

◇以下の検診は、毎週開催します(休日は除く)

曜 日	検 診	場 所
月	胃・腹部	ヘルスサポートセンター鹿児島(午前のみ) ※12月28日を除く
	乳のみ	厚生連健康管理センター ※8時30分～10時
火	子宮・乳	さがらパース通りクリニック(午後のみ)
	乳のみ	厚生連健康管理センター ※8時30分～10時
水	乳のみ	
木	子宮・乳	さがらパース通りクリニック(午後のみ)
	子宮・乳	
金	胃・腹部・子宮・乳	ヘルスサポートセンター鹿児島(午前のみ) ※女性のみ
	乳のみ	厚生連健康管理センター ※8時30分～10時
月～金	胃・腹部	

対市内に住む40歳以上(子宮がん検診は20歳以上)で、職場などで受診機会のない人(保険証が必要)

◇料金など詳しくはがん検診専用ダイヤル ☎214-5489 FAX803-7026 (保健予防課)へ

※ヘルスサポートセンター鹿児島 ☎267-6292 FAX260-1780、厚生連健康管理センター ☎256-1133 FAX252-5632、さがらパース通りクリニック ☎224-1816 FAX224-1886は、直接予約が必要

もしかして、検診を控えていませんか？

◇検診機関では、消毒や換気など感染防止対策を行っています

◇健康が気になる今だからこそ、がんの早期発見のために、定期的に検診を受けましょう

【保健予防課 ☎803-6927 FAX803-7026】

