



# 町ぐるみ健診申込書付

町ぐるみ健診・医療機関健診・子宮頸がん・乳がん検診・運動事業

## 加西市

# 健幸ガイドブック

自分のため、家族のために、年に一度は健診を受けましょう。  
定期的に身体のチェックをすることが、  
健康づくりや病気の予防、早期発見・治療に役立ちます！

**医療機関健診**

- 事前予約制なので希望日程で受診できる
- 医療機関で受診できる個別健診

4 ページへ

**町ぐるみ健診**

- 料金が安い
- 1日でたくさんの健診を受診できる
- 町ぐるみ健診でしか受診できない検診がある
- 同日に乳がん検診も受診できる日程がある

3 ページへ

**スマホで健幸ポイント！**

- 最大 4,000 円相当のポイントがもらえる！

7.8 ページへ

**人間ドックの費用助成**

6 ページへ

健診を受診したら運動ポイント事業の『健診受けたよポイント』がもらえてとってもお得！

町ぐるみ健診と乳がん検診を同日に受診できる日程があります！詳しくは、5 ページを見てね。



町ぐるみ健診を受診される方は、最終ページの申込書またはインターネットよりお申込みください。

健康課(健康福祉会館1階) TEL 42-8723 町ぐるみ健診・がん検診・運動事業に関すること  
 国保医療課(市役所1階) TEL 42-8721 基本健診(国保・後期)・人間ドックに関すること

- P.1 市が実施している健診(対象年齢・料金)
- P.2 健診費用の助成
- P.3 町ぐるみ健診
- P.4 医療機関健診
- P.5 子宮頸がん検診
- P.5 健診を受けた後は...
- P.6 人間ドック費用の助成
- P.7 P.8 運動ポイント事業
- P.9 自主トレーニング運動教室
- 最終ページ 町ぐるみ健診申込書

## ◎市が実施している健診（対象は加西市に住民登録がある方です）

健診	対象年齢	健診区分	料金	健診内容・注意事項
基本 (特定基本)	20歳以上 (H15.4.1以前生)	町ぐるみ (集団健診)	*年齢や加入されている保険により異なりますので次ページをご確認ください。	身体測定・腹囲測定・尿検査・血圧測定・診察・血液脂質(中性脂肪、HDL・LDL コレステロール)・糖尿検査(血糖値、HbA1c)・肝機能検査(AST、ALT、γ-GT)・腎機能検査(クレアチニン、eGFR)・尿酸値を測定します。
	40歳以上 (S58.3.31以前生)	医療機関 (個別健診)		
肺がん	20歳以上 (H15.4.1以前生)	町ぐるみ (集団健診)	レントゲン検査 500円	レントゲン検査 胸部のレントゲンを撮り、肺がん、結核、アスベスト疾患の有無を調べます。
	40歳以上 (S58.4.1以前生)	医療機関 (個別健診)	レントゲン検査 800円 レントゲン・喀痰検査 1,600円	
胃がん	20歳以上 (H15.4.1以前生)	町ぐるみ (集団健診)	2,000円	バリウム(造影剤)と発泡剤を飲んで胃のレントゲンを撮ります。 <b>*当日体調によっては検査をお断りすることがあります。</b>
	40歳以上 (S58.4.1以前生)	医療機関 (個別健診)	3,000円	
胃がん リスク	20歳以上 (H15.4.1以前生)	町ぐるみ (集団健診)	2,000円	血液検査でピロリ菌感染と胃粘膜の萎縮度から胃がんの危険度を調べます。 胃がんを直接見つける検査ではありません。 <b>*以下のいずれかに該当する方は検査を受けることができません。</b> ・以前受診された方 ・ピロリ菌の除菌中、または除菌治療後の方 ・胃の自覚症状(痛み、もたれ等)がある方 ・食道、胃、十二指腸の疾患で現在治療中の方 ・胃酸分泌抑制剤(プロトンポンプ阻害薬等)を服用中、または2か月以内に服用されていた方 ・胃の切除術を受けられたことがある方 ・腎不全の方
大腸がん	20歳以上 (H15.4.1以前生)	町ぐるみ (集団健診)	700円	2日間の便を自宅で採取し、提出します。 <b>*生理中を避けて受診してください。</b>
	40歳以上 (S58.4.1以前生)	医療機関 (個別健診)		
前立腺がん	50歳以上の男性 (S48.4.1以前生)	町ぐるみ (集団健診)	1,600円	血液検査で腫瘍マーカーの数値を調べます。
子宮頸がん	20歳以上の女性 (H15.4.1以前生)	町ぐるみ	1,700円	子宮頸部の細胞を採取し、細胞検査を行います。 <b>*生理中を避けて受診してください。</b>
		女性がん	2,200円	
乳がん	40歳以上の女性 (S58.4.1以前生)	町ぐるみ	2,000円	問診とマンモグラフィ検査(乳房専用のレントゲン)をします。 <b>*原則2年に一度しか受診できません。</b> <b>*自覚症状のある方や医療機関で経過観察中の方、妊娠・授乳中・断乳後半年以内の方、ペースメーカーやシリコン等を胸に挿入されている方は受診できません。</b>
		女性がん (集団健診)	2,200円	
肝炎 ウイルス	40歳以上 (S58.4.1以前生)	町ぐるみ (集団健診)	600円	血液検査でB型・C型肝炎ウイルスの有無と抗体を調べます。 <b>*以前検診を受けられた方は受診できません。</b>
歯周疾患	20歳以上 (H15.4.1以前生)	町ぐるみ (集団健診)	300円	むし歯や歯周組織の健康状態の検査を行います。
骨粗 しょう症	20歳以上 (H15.4.1以前生)	町ぐるみ (集団健診)	1,700円	かかると超音波をあて、骨の強さを調べます。 裸足で検査をしますので、脱ぎやすい靴下でお越しください。
風しん 抗体検査	S37.4.2生~ S54.4.1生の男性	町ぐるみ (集団健診)	無料	血液検査で風しん抗体価を調べます。 <b>対象の方へはクーポンを郵送しますのでクーポンをお持ちください。</b>
		医療機関 (個別健診)		

## ◎基本健診の料金（年齢と健康保険をご確認ください）

対象年齢		加西市国保	後期高齢者医療	社会保険等(本人)	社会保険等(被扶養者)
20歳～39歳	S58.4.1生～H15.4.1生	無料	-	無料	無料
40歳～64歳	S58.3.31生 ～健診当日65歳未満			※ <sup>1</sup> 事業主が実施する健診を受診してください	加入されている保険者にお問い合わせください
65歳～74歳	健診当日65歳 ～75歳未満		無料	-	-
健診当日75歳以上		-	-	-	-

※<sup>1</sup>特定健康診査受診券をお持ちの方は受診できる場合があります。詳しくは保険者にお問い合わせください。

- ・   : 心電図、貧血検査も実施します。眼底検査(850円)は自己負担にて受診することができます。
- ・   : 保険者によって異なりますが、受診希望される場合は、心電図(1,170円)、貧血検査(330円)、眼底検査(850円)を自己負担にて受診することができます。

## ◎健診費用の助成について

～健診無料対象者～（下記のいずれの該当者も「胃がんリスク検診」「眼底検査」は有料です。）

①窓口での事前手続きが**必要**な方…健診料金免除券を発行します。

世帯全員が 市民税非課税の方	4～6月に健診を受診される方は前日までに、7月以降に健診を受診される方は6月15日から前日までに本人確認書類を持って健康課へお越しください。 ※7月以降の申請については、令和4年度の課税状況により判定します。
生活保護を受けている方	前日までに本人確認書類、生活保護受給証明書を持って健康課へお越しください。

②窓口での事前手続きが**不要**な方

対象年齢	無料で受診できる健診
21歳	H13.4.2生～H14.4.1生
26歳	H8.4.2生～H9.4.1生
31歳	H3.4.2生～H4.4.1生
36歳	S61.4.2生～S62.4.1生
40歳	S57.4.2生～S58.4.1生
41歳	S56.4.2生～S57.4.1生
45歳	S52.4.2生～S53.4.1生
46歳	S51.4.2生～S52.4.1生
50歳	S47.4.2生～S48.4.1生
51歳	S46.4.2生～S47.4.1生
55歳	S42.4.2生～S43.4.1生
56歳	S41.4.2生～S42.4.1生
60歳	S37.4.2生～S38.4.1生
61歳	S36.4.2生～S37.4.1生
65歳	S32.4.2生～S33.4.1生
70歳	S27.4.2生～S28.4.1生
75歳以上	S23.4.1以前生

■印の方は5月頃に無料クーポン券を送付しますので健診時にお持ちください。

その他の対象年齢の方は無料クーポン券の送付はありませんが自動的に無料になります。

ピンクの文字は女性のみ対象、青の文字は男性のみ対象です。

## ～健診助成制度～

ためきの満点カードをお持ちの方は、**事前に加西商工会議所に申請**することで1枚(500円相当)を額面1,000円の助成券に交換できます。詳細は、加西商工会議所(42-0416)にお問い合わせください。

＜対象＞ 町ぐるみ健診・医療機関健診・健康福祉会館で実施する子宮頸がん検診・人間ドック(加西病院のみ)

**注意**

- ・基本健診、市外の医療機関、健康福祉会館で実施する乳がん検診は、**利用できません**。
- ・75歳以上の方は健診費用が無料になるため、有料の胃がんリスク検診のみ利用できます。

# ◎町ぐるみ健診(JA兵庫みらい本店、健康福社会館で受診できます)



(主催:加西市 共催:JA 兵庫みらい)

◀町ぐるみ健診申込みから結果返送までの流れ▶

健康課窓口、郵送またはWEBで申込受付をしています。**先着順**で受付します。

- ・郵送での申込みの場合:**町ぐるみ健診申込書(最終ページ)**を記入し、申込締切日までに投函してください。
- ・WEB申込みの場合:**申込み用のQRコードを読み取り、必要事項を入力**し、申込みをしてください。



約1週間~10日前

「健診セット」が届きます。  
健診受診票の受診日・指定時間・氏名等を確認し、裏面の問診等必要事項を記入してください。

定員あり!  
申込みはお早めに!

《WEB申込みはこちら》



※WEB上で定員に達していても申込みができる場合があります。健康課までお問い合わせください。  
※日程変更やキャンセルをされる場合は健康課までご連絡ください。

## \*当日の持ち物\*

- 健診セット ○健康保険証 ○健診料金 ○特定健診受診券\*
  - 無料クーポン券\* ○健診料金免除券(申請された方のみ)
  - 町ぐるみ健診・医療機関健診助成券\*
- ※印はお持ちの方のみ

約5~6週間後

健診結果が届きます。  
必ず開封してご確認ください。

健診結果に応じて、対象者に精密検査依頼書が同封されています。  
書類を持って医療機関で受診をしてください。

◀受付時間▶ 8:15~11:15 (指定時間:あらかじめ、案内した時間の方を受付します。)

◀日 程 表▶ 地区割はありませんので、ご希望の日程でお申込みください。

申込締切日を設けていますが、**定員になり次第、申込みを締め切ります**のでご了承ください。

健診会場	健診日	備考	混雑予想	申込締切日	
JA 兵庫みらい本店 (農協会館 2F)	6月29日(水)		★★★	5/13(金)まで	
	6月30日(木)	子宮頸がん検診あり	★★★		
	7月1日(金)		★		
	7月2日(土)	子宮頸がん検診あり・託児あり*	★★		
	7月11日(月)	子宮頸がん検診あり		5/26(木)まで	
	7月12日(火)	子宮頸がん検診あり			
	7月13日(水)				
	11月16日(水)			★★★	10/4(火)まで
	11月17日(木)	子宮頸がん検診あり	★★		
	11月18日(金)				
	11月28日(月)	子宮頸がん検診あり・託児あり*			10/13(木)まで
	11月29日(火)				
11月30日(水)	子宮頸がん検診あり				
健康福社会館	12月4日(日)	子宮頸がん検診あり・託児あり*	★★★		

- \*7月2日(土)、11月28日(月)、12月4日(日)は、乳がん検診も行います。  
乳がん検診は健康課窓口、電話またはWEBでの申込みとなります。(詳細は5ページ)
- \*託児希望者は申込書に記入してください。

最終日の会場は  
**健康福社会館**です。

当日中止する場合は、加西市公式LINEでお知らせします。  
加西市公式LINEの受信設定で「健康」カテゴリにチェックを入れると情報が届きます。  
電話でのお問い合わせは健康課までお願いします。



## ◎医療機関健診(身近な医療機関で受診できます)



### ◀申込方法▶

受診を希望される医療機関へ直接予約してください。

### ◀実施日▶

各医療機関により健診実施曜日・時間等が異なりますので、受診を希望される医療機関にお問い合わせください。

### ◀実施期間▶

基本健診は令和5年3月末まで、各種がん検診は令和5年2月末までです。

### ◀市内の実施医療機関一覧▶

医療機関	電話番号	基本健診	肺がん検診	胃がん検診	大腸がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
あさじ医院	44-0225	●	●		●		
安積医院	46-0361	●	●		●		
大杉内科医院	47-0023	●	●		●		
小野寺医院	48-3737	●	●		●		
おりた外科胃腸科医院	42-6000	●	●		●		
かがわクリニック ※	43-8887	●					
市立加西病院(地域医療室)	42-2200	●		●	●	●	●
佐竹医院	42-4057	●	●		●		
堀井内科医院	49-0150	●	●	●	●		
まえだ内科神経内科クリニック	45-2050	●					
みのりクリニック	49-8470	●	●		●		
安田内科・循環器内科クリニック	43-7931	●	●		●		
やまもと内科クリニック	43-7775	●	●		●		
横田内科医院	42-5715	●	●		●		
米田病院	48-3591		●		●		

※かがわクリニックでの健診は令和4年6月から実施予定です。

### ◀市外の実施医療機関一覧▶

医療機関	住所	電話番号	子宮頸がん検診	乳がん検診
小野レディースクリニック	小野市西本町 538-3	0794-62-1103	●	
わかば・産婦人科	小野市敷地町 1500-5	0794-62-6111	●	
いわたウィメンズクリニック	西脇市上比延町 432-49	0795-23-8888	●	
大山記念病院	西脇市黒田庄町田高 313	0120-300-503	●	■
おおたレディースクリニック	姫路市砥堀 229-1	079-265-5335	●	
服部病院	三木市大塚 218-3	0794-82-2563	●	■
加東市民病院	加東市家原 85	0795-42-5511	●	

\* ■印は無料クーポン券対象者のみ受診可能です。なお、服部病院での乳がん検診は視触診検査も実施します。

身近な医療機関で、  
希望の日程で受診ができます！



# ◎子宮頸がん検診、乳がん検診



(健康福祉会館、JA兵庫みらい本店で受診できます)

《申込方法》 各申込開始日より、健康課へ電話(42-8723)、WEB または健康課窓口にてお申込みください。

《日程表》 定員になり次第、予約受付を終了させていただきます。

健診日	子宮頸がん検診	乳がん検診	託児	実施場所	申込開始日
5月18日(水)		●		健康福祉会館	4/4(月)より
6月1日(水)		●			
6月9日(木)		●			
6月15日(水)		●			
7月2日(土)	■	■	●	JA兵庫みらい本店	6/27(月)より
7月20日(水)		●		健康福祉会館	
8月3日(水)		●		健康福祉会館	
9月7日(水)		●			
9月21日(水)		●			
10月5日(水)		●			
10月19日(水)		●		JA兵庫みらい本店	10/3(月)より
10月25日(火)		●			
11月2日(水)		●			
11月28日(月)	■	■	●		
12月4日(日)	■	■	●	健康福祉会館	
12月21日(水)		●			
1月12日(木)		●			
1月18日(水)		●			
2月4日(土)	●	●	●		
2月22日(水)		●			

《時間》

午後(指定時間)

※7月2日、11月28日、12月4日、2月4日のみ午前(指定時間)

《定員》

子宮頸がん:各50名

乳がん:各30名

《WEB申込み》

QRコードを読み取り、必要事項を入力の上、お申込みください。

WEB申込みはこちら



※WEB上で定員に達していても申込みができる場合があります。健康課までお問い合わせください。  
※日程変更やキャンセルをされる場合は健康課までご連絡ください。

**注意**

このページの日程で実施する乳がん検診では、ためきの満点カードと交換された助成券は**利用できません**。

- \* ■印は、町ぐるみ健診と同日に受診できます。乳がん検診以外の検診を希望される方は、最終ページの町ぐるみ健診申込書をご利用ください。
- \* 2月4日は子宮頸がん検診、乳がん検診どちらか一方のみの受診も可能です。
- \* 託児希望者は申込み時にご予約ください。

# ◎スマイル健康相談

《日程表》

相談日	相談日
4月27日(水)	10月5日(水)
5月18日(水)	10月19日(水)
6月1日(水)	11月2日(水)
6月15日(水)	12月7日(水)
7月20日(水)	12月21日(水)
7月27日(水)	1月18日(水)
8月3日(水)	1月25日(水)
8月17日(水)	2月1日(水)
8月31日(水)	2月22日(水)
9月7日(水)	3月1日(水)
9月21日(水)	3月15日(水)

健診結果をもとに医師・保健師・栄養士・運動指導員による生活アドバイスを受けることができます。身体のことや食生活のことが気になる方は、お気軽にご相談ください。また、医師が運動の可否判定を行い『トレーニング利用証』を発行します。

《内容》 健康チェック(血圧測定、身体計測、体脂肪測定、心電図、医師による運動可否判定)

《定員》 各12名

《受付時間》 13:00~14:00

《場所》 健康福祉会館2階 診療所(相談室)

《料金》 無料

《持ち物》 基本健診結果

《申込方法》 前日までに会館事務所(健康福祉会館)窓口または電話(42-6700)でお申込みください。



P.5 子宮頸がん  
乳がん  
検診  
P.5 健診を  
受けた後は...

# ◎人間ドック・レディース検診

(国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入中の方は助成があります)

## 人間ドックの受診費用助成について

加西市では、被保険者の皆さまの健康増進、また病気の早期発見や予防を図っていただくために、「人間ドック」について受診費用の助成を行っています。

※申請の受付は、[市役所国保医療課](#)です。詳しくは、[国保医療課\(☎42-8721\)](#)までお問い合わせください。

### 1. 対象となる方

加西市国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入されている方で、保険税等を滞納していない方

### 2. 助成内容

助成額は、検査費用の10分の7相当額で、下記の金額を限度とします。

種類	金額(上限)
日帰り人間ドック	28,000円
1泊2日人間ドック	46,000円
脳ドック(単独)	35,000円
レディース検診 ※市立加西病院のみ ・乳がん検査(マンモグラフィ)、子宮がん 検査(子宮頸部の細胞検査、卵巣エコー)	6,550円

- ・助成は同一年度内に1人1回です。
- ・市立加西病院レディース検診は40歳以上(S58.4.1以前生)の方が対象で、2年に1回の助成です。



### 3. 助成の申請方法

#### 市立加西病院をご利用の場合

事前に市立加西病院(☎42-2200)で予約し、受診日当日までに申請してください。

助成券をお渡しします(受診費用から助成金額を差し引いて請求されます)。

※消化器ドック(胃カメラ・大腸カメラ)も助成対象です。

#### ▶申請に必要なもの

- ・健康保険証

〈助成の具体例〉※受診費用は令和4年1月1日時点のものです

・73,700円(一泊ドック) - 46,000円(助成額) = 27,700円(自己負担額)

・53,350円(日帰りドック+レディース検診) - 34,550円(助成額) = 18,800円(自己負担額)



#### その他の施設をご利用の場合

受診後に申請してください。助成金を後日、お振込みします。

#### ▶申請に必要なもの

- ・人間ドック・脳ドックを受診したことがわかる領収書
- ・健康保険証
- ・口座番号のわかるもの
- ・**検査結果**(提出されない場合、審査ができないので助成されません)

注)人間ドックの結果データは、保健事業や介護予防事業に活用します。ご了承ください。



# ◎令和4年度 加西市運動ポイント事業

## 運動ポイント事業って？

加西市は市民が健康で幸せなまち(健幸都市)をめざしており、皆さまの健康づくりを応援しています。

運動ポイント事業では、専用アプリ「加西・多可健幸アプリ」をダウンロード・アカウント登録し、健康づくりに取り組むことでポイントが獲得でき、貯まったポイントは市内でご利用いただけます。

《対象》 20歳以上(平成15年4月1日以前に生まれた方)の加西市に住民登録のある方

《参加費》 無料

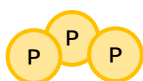
《実施期間(ポイント付与対象期間)》 令和4年6月1日(水)～令和5年2月28日(火)

《最大交換ポイント》 4,000ポイント(1ポイント1円相当)

スマホで健幸ポイント！  
最大4,000円相当の  
ポイントがもらえる！！



## どうやってポイントをもらうの？



ポイントの一部をご紹介します。詳しくは事業専用ページをご確認ください。



事業専用ページ  
はこちら



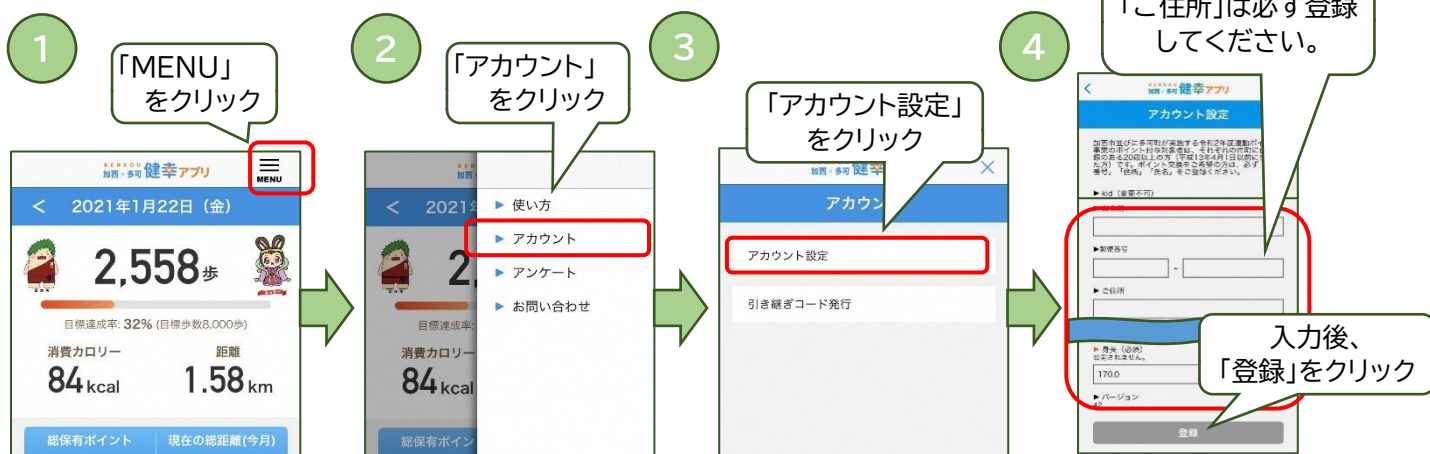
がんばってますポイント	測定ポイント
歩いた歩数に応じて ポイント獲得 (最大9P/日)	イオンモール加西北条店薬品コーナーまたは多可町健康福祉センター(アスパル)にて、アプリの健康記録内にある「QRコード」をリーダーに読ませ、体組成測定を実施することで50Pが獲得できます。 ポイントの獲得は月1回に限ります。同月内に複数回の測定はご遠慮ください。
行きましたポイント	結果にコミットポイント
指定された講座、 イベント等に参加して ポイント獲得(3P/回) ※1日1回に限る	実施期間内にアプリのQRコードを使用して体組成測定を行い、初回の体組成測定結果と最終の測定結果を比較し、BMI、筋肉量、体脂肪率が改善するとポイントを獲得できます。(1項目100P、最大3項目で300P) ※ペースメーカーを使用されている方は、別途、体重を測定しBMIのみ判定を行います。ご希望の方は健康課(42-8723)までお問い合わせください。
健診受けたよポイント	
特定健診や人間ドック、職場健診等の身体測定、血液検査、尿検査、血圧測定、診察の項目を満たす健診結果が確認できるとポイントを獲得できます。(300P) がん検診(胃、大腸、肺、子宮、乳、前立腺)や歯周疾患検診(町ぐるみ健診のみ)・脳ドックの健診結果が確認できると、ポイントを獲得できます。(1項目50P、最大4項目で200P) ※付与対象の健診(検診)は令和4年2月～令和5年1月の間の受診分です。	
健康づくり普及ポイント	
運動による健康づくりを普及するグループ「ゆうゆう会」に会員登録し、対象期間内(令和4年4月～令和5年2月)に15回以上、指定の普及活動にご協力いただけた方は300Pを獲得できます。 ゆうゆう会に関する問い合わせ先は健康課です。	
名所にチェックインポイント	
GPS機能を使用し、加西市または多可町の指定場所にチェックインすることで1回50P獲得できます。(1回/月) 丸山総合公園の地球儀やランドマークなどのチェックイン場所は毎月変更予定です。	



## アカウントの設定方法

アプリのホーム画面、右上の MENU 内のアカウント設定にて、**氏名・郵便番号・住所を必ずご登録ください。**  
 アカウント設定に氏名・郵便番号・住所の登録が無い場合、**ポイントの交換ができません。**

### 【アカウントの設定方法】



## 「加西・多可健幸アプリ」のダウンロード方法

iOS 端末をお使いの方は「App Store」、Android 端末をお使いの方は「Google Play」で「加西・多可健幸アプリ」と検索してください。または、以下の QR コードを読み取ってアプリをダウンロードしてください。

※一部対応していない機種があります。詳しくは事業専用ページをご確認ください。

「App Store」、「Google Play」で

加西・多可健幸アプリ 検索

または

Android 端末 QR コード



iOS 端末 QR コード



## イオンモールウォーキング イオン健康ポイント

「加西・多可健幸アプリ」にお持ちの WAON カード番号を登録することで、イオン健康ポイントに参加することができます。詳細については事業専用ページをご覧ください。



## ゆうゆう会に登録して健康づくりの輪を広めよう♪

活動に参加することで運動ポイントが獲得できる「ゆうゆう会」をご紹介します。

### ゆうゆう会とは…

市が主催する健康づくり事業(ラジオ体操やウォーキングイベント)で、市民の健康づくりの普及活動に取り組んでいるボランティアグループです。ゆうゆう会活動では、会員同士が楽しく交流しながら健康づくりに取り組んでいます。あなたも健康づくりの普及員として、地域貢献・社会参加してみませんか？



### 会員特典

- ・運動指導員の指導のもと、ストレッチや脳トレなどを実践する「健幸塾」や会員が主体となって行う自主的な健康づくりに参加することができます。(各月 1 回開催)
- ・令和 4 年度運動ポイント事業参加者に限り、活動に参加し一定の条件を満たすことで運動ポイント(健康づくり普及ポイント 300P)を獲得できます。

### ～会員募集～

- 《対象》 加西市民で健康づくりの普及推進にご協力いただける方
- 《定員》 20 名  
※定員になり次第、募集を終了します。
- 《登録費》 無料
- 《申込先》 健康課(健康福祉会館 1 階)へお越しください。

# ◎健康福祉会館の自主トレーニング・運動教室

町ぐるみ健診を受け、自身の健康状態を振り返ったうえで、生活習慣病予防のために運動教室に参加してみませんか？健康福祉会館では『トレーニング利用証』を発行することでエアロバイクやランニングマシン等の運動機器を使った自主トレーニングが行えます。また、運動教室については、心身の健康づくりを目的にストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング、脳トレ等を総合的に実践する『健幸づくり教室』を開催します。詳細については健康福祉会館事務所にお問い合わせください。

## 健康福祉会館の自主トレーニング・運動教室の利用について

運動教室については令和4年4月から当面の間、**公民館(北部・南部・善防)、オークタウン加西(体育室)、健康福祉会館(おひさまルーム)**での開催となります。下記の運動教室週間予定表をご確認ください。ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。自主トレーニングについては、健康福祉会館(ホワイエ)においてご利用いただけますが、**午前中(9:00~12:00)のみ利用可**となっておりますのでご注意ください。

自主トレーニング		運動教室	
利用時間	(月~金)9:00~12:00 ※利用は1回につき最大60分です。	開催時間	運動教室週間予定表をご確認ください。
利用料	1回150円 利用券11枚綴り1,500円	教室受講料	1回300円 受講券10枚綴り3,000円
場所	健康福祉会館(ホワイエ)	開催場所	曜日・開催時間によって異なります。 (運動教室週間予定表をご確認ください。)
利用条件	『トレーニング利用証』をお持ちの方 ※利用証の発行方法は下記をご確認ください。		

◀その他▶ 祝日、年末年始等の休館日はご利用いただけませんのでご注意ください。  
新型コロナウイルス感染症対策として、受付時に検温と体調チェックを実施しています。  
また手指消毒、マスク等の着用を徹底しています。



## 『トレーニング利用証』の発行方法

<p>①町ぐるみ健診や人間ドック、その他職場健診等の(特定)基本健診を受診する場合</p> <p>⇒スマイル健康相談(P5)をお申込みください。 1年以内の健診結果をもとに医師が運動の可否判定を行います。</p>	<p>②市内医療機関での(特定)基本健診を受診する場合(国民健康保険証をお持ちの方)</p> <p>※健診受診時に健康福祉会館の自主トレーニング・運動教室の利用を希望する旨をお伝えください。 健診時に運動の可否判定を行います。 ⇒健診結果を健康福祉会館事務所へお持ちください。</p>
--	--

※加西病院で人間ドック、(特定)基本健診を受けられる方、整形外科疾患や症状のある方は事前にお問い合わせください。  
※20、30歳代の方、市外の方は①の方法をご利用ください。

## 運動教室週間予定表

令和4年度の運動教室は『健幸づくり教室』に限定し、各施設で開催します。見学は随時受付しています。お気軽に健康福祉会館へお問い合わせください。偶数月に『健幸づくり教室』の体験会を開催します。詳しくは開催月の広報をご確認ください。



運動教室の詳細はこちら

	午前	午後	夜間
月	10:00~11:30 会場:健康福祉会館おひさまルーム	13:30~15:00 会場:南部公民館多目的ホール	
火	9:30~11:00 会場:北部公民館体育室	13:30~15:00 会場:善防公民館多目的ホール	
水	9:30~10:30 チャレンジ自主トレ 10:45~11:45 ゆうゆう会活動 会場:オークタウン加西体育室	13:30~15:00 会場:南部公民館多目的ホール	19:00~20:00 会場:健康福祉会館おひさまルーム
木	9:30~11:00 会場:善防公民館多目的ホール	13:30~15:00 会場:オークタウン加西体育室	
金	10:00~11:30 会場:健康福祉会館おひさまルーム	13:30~15:00 会場:北部公民館体育室	19:00~20:00 会場:健康福祉会館おひさまルーム

# 町ぐるみ健診で申し込んだ内容をメモしておきましょう

名 前	健診日	(会場 月 日 )		投函日		
	基本	肺がん	胃がん	胃がんリスク	大腸がん	前立腺がん
	子宮頸がん	肝炎ウイルス	歯周疾患	骨粗しょう症	風しん抗体検査	
名 前	健診日	(会場 月 日 )		投函日		
	基本	肺がん	胃がん	胃がんリスク	大腸がん	前立腺がん
	子宮頸がん	肝炎ウイルス	歯周疾患	骨粗しょう症	風しん抗体検査	

キリトリ

キリトリ

キリトリ



料金受取人払郵便  
差出有効期限  
令和4年  
12月31日まで

切手をはらずに  
お出しください

6 7 5 - 2 3 9 0

加西市健康福祉部健康課 行

加西市北条町古坂1072-14番地(健康福祉会館内)



健幸  
イナ  
カサイ

## 申込みの手順

①裏面の申込書を記入する。

②このページの上部の表に申し込んだ内容をメモしておく。

③キリトリ線に沿って切り取る。

④周囲(のりしろと書いてある部分)をのり付けし、二つ折りにする。

⑤ポストに投函、または健康課にお持ちください。

WEB 申込みはこちら



令和4年度 町ぐるみ健診申込書

# 町ぐるみ健診申込書

「申込書の書き方」右記の記入例を参考に、**申込書に赤字の箇所(①～④の項目)**を記入してください。

日程表(3ページ)を参考に受診希望日を必ず記入してください。

託児を希望する場合は、希望する健診日に○を付けて、子どもの人数・年齢を記入してください。

令和4年度 町ぐるみ健診申込書						
〒 675 - 2303	電話番号( 42 - 8723 )					
①	加西市 北条 町 古坂 1072 番地 の 14					
②	氏 名	加西 太郎	加西 花子	加西 次郎	加西 夢子	
	性 別	男・女	男・女	男・女	男・女	
③	生 年 月 日	大・昭・平 30年3月3日	大・昭・平 35年5月5日	大・昭・平 61年1月1日	大・昭・平 2年2月2日	
	年 齢(R5.4.1現在)	67	62	36	32	
④	加入している健康保険 (該当するものに○を記入)	加西市国保 後期高齢者医療 その他	加西市国保 後期高齢者医療 その他	加西市国保 後期高齢者医療 その他	加西市国保 後期高齢者医療 その他	
	受 診 希 望 日	7 月 11 日	7 月 11 日	12 月 4 日	12 月 4 日	
⑤	健 診	対象年齢	受診を希望する項目に○を付けてください。			
	基本健診	20歳～	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⑥	がん検診 (肺がん・結核・アスベスト)	20歳～	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	風しん抗体検査	S37.4.2生～S54.4.1生 男性のみ				
⑦ 託児希望日に○を記入(7/2・12/4)		人数	3	人(子どもの年齢	4 歳 3 歳 1 歳)	

キリトリ

キリトリ

キリトリ

のりしろ(のり付けをお願いします)

令和4年度 町ぐるみ健診申込書						
①	〒	—	電話番号( )			
	加西市	町	番地			
②	ふりがな					
	氏 名					
	性 別	男・女	男・女	男・女	男・女	
	生 年 月 日	大・昭・平 年 月 日	大・昭・平 年 月 日	大・昭・平 年 月 日	大・昭・平 年 月 日	
	年 齢(R5.4.1 現在)					
	加入している健康保険 (該当するものに○を記入)	加西市国保 後期高齢者医療 その他	加西市国保 後期高齢者医療 その他	加西市国保 後期高齢者医療 その他	加西市国保 後期高齢者医療 その他	
③	受 診 希 望 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
④	健 診	対象年齢	受診を希望する項目に○を付けてください。			
	特定基本健診	20歳～				
	肺がん検診 (肺がん・結核・アスベスト)	20歳～				
	胃がん検診	20歳～				
	胃がんリスク検診	20歳～				
	大腸がん検診	20歳～				
	前立腺がん検診 男性のみ	50歳～				
	子宮頸がん検診 (実施日限定)	20歳～ 女性のみ				
	肝炎ウイルス検診 初めての方のみ	40歳～				
	歯周疾患検診	20歳～				
骨粗しょう症検診	20歳～					
風しん抗体検査	S37.4.2生～S54.4.1生 男性のみ					
⑤ 託児希望日に○を記入 ( 7/2 ・ 11/28 ・ 12/4 )		人数		人(子どもの年齢	歳 歳 歳)	

のりしろ(のり付けをお願いします)

★のりしろ(のり付けをお願いします)

★のりしろ(のり付けをお願いします)

最終ページ 町ぐるみ健診 申込書