

受けていますか？ 胃がん検診

～病院で受ける胃カメラ検査のご案内～

／ 今年度51歳以上の奇数年齢の方限定 ／



申込みは
こちらから

▶いばらき電子申請・届出サービス
右の二次元バーコードまたは町ホームページから

▶健康増進課の窓口または電話
☎ 029-240-7134 (土・日・祝日を除く 午前8時30分～午後5時)



申込期間 令和9年1月31日(日) まで

実施期間 令和9年2月28日(日) まで

※冬頃は病院が混みあうことが予想されるため早めの受診がおすすめです！

検診費用 約 **20,271**円が

今年度53歳～69歳(61歳は除く)の奇数年齢の方は **4,000**円

今年度71歳以上の奇数年齢の方は **2,000**円 で受診ができます！

※町の無料クーポン券(6月上旬発送)対象の **今年度51歳・61歳の方は無料** です。

◆年齢基準日は令和9年3月31日時点です。

◆胃や食道に自覚症状のある方や治療中および経過観察中の方は対象となりません。

◆町民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、申請により個人負担金が全額免除されます。
健康増進課窓口での申請が必要です。

◆受診方法・実施医療機関等の詳細は、広報いばらき5月15日号に掲載しています。



広報いばらき
5月15日号

【申込み・問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)
茨城県総合福祉センター「ゆうゆう館」内

【みんなで町を歩こう!!】のご案内

～ウォーキングで心も体もリフレッシュ～

ウォーキングに興味がある方、この機会にぜひご参加ください。

茨城県ウォーキングの会では、健康づくりの一環として、若い方から年配の方まで楽しんで気軽にウォーキングできる【みんなで町を歩こう!】を開催しております。ご家族やご友人などをお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

▶日 時 **9月14日(月)** 午前9時～正午 (受付:午前8時40分～9時)

▶集合場所 茨城県総合福祉センター「ゆうゆう館」正面駐車場

▶コース ゆうゆう館周辺(約4km)

▶参加費 1人あたり30円(傷害保険代) ※当日、受付時にお支払いください。

▶持ち物 飲み物、帽子、タオル、マイナ保険証等、マスク(状況に応じてご用意ください)

▶申込方法 健康増進課窓口または電話でお申し込みください。

▶申込期限 **9月7日(月)まで**

▶その他 ・雨天の場合は中止とします。

・体調がすぐれない場合には参加をお控えください。当日の受付時に体調の確認をさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

・保護者の方の同伴があればお子様のご参加も可能です。

※次回は10月17日(土)に長岡地区をウォーキングします♪詳細は広報いばらき9月15日号に掲載予定です。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)



エクササイズ教室参加者募集

運動習慣を身につけて、いつまでも若々しいところと体を保つためのエクササイズ教室を実施します。無理なく楽しく体を動かして、ところと体を健康に保ちましょう！

▶実施内容等

コース名・日時	運動内容	定員・対象※	場 所
① チューブバンド トレーニング Aコース 火曜日 午後1時15分～2時15分	チューブバンドを使用した筋トレです。体を鍛えたい方、メタボ予防におすすめです。	各20名 (年度末年齢74歳以下の方)	茨城県 総合福祉センター 「ゆうゆう館」 2階 教養娯楽室
② チューブバンド トレーニング Bコース 火曜日 午後2時35分～3時35分	運動量 ★★★★★		
③ チューブバンド ストレッチコース 金曜日 午前9時30分～10時30分	チューブバンドを使用した簡単なストレッチです。これから運動を始める方、無理なく運動を続けたい方におすすめです。 運動量 ★☆☆☆☆	20名 (年度末年齢74歳以下の方)	

※町に住民票のある方で、医師から運動制限されていない方。

※年齢基準日は令和9年3月31日となります。

今年度に対象年齢外になる場合は、参加できませんのでご了承ください。



▶実施期間 **10月6日(火)～12月11日(金) のうち、火曜日または金曜日(全8回)**
(実施日はコースにより異なるため、詳細は参加者の方に後日通知でお知らせします。)

▶申込方法 ・いばらき電子申請・届出サービス:右記の二次元バーコードから
・窓口:申請書に必要事項を記入し、健康増進課へ提出
※申請書は健康増進課窓口や町のホームページにあります。
※申込者が多数の場合には、昨年度エクササイズ教室に参加されていない方を優先し、残りの参加枠については、昨年度の参加の有無にかかわらず抽選により決定します。



申込みはこちらから

▶申込期間 **8月17日(月)～8月28日(金)**

▶参加費 **1,000円** ※初回の教室でお支払いください。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)
茨城県総合福祉センター「ゆうゆう館」内

「元氣アップ!リいばらき」
のポイント対象事業です!