

# 前立腺がん検診(PSA検査)のお知らせ

申込 問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

前立腺は男性だけにある臓器のひとつです。PSA検査は採血で行われる検査のため、身体的な負担も小さく、簡単に受けることができます。

- 【対象者】 社会保険に加入している方、または富士見町国民健康保険に加入している方で、特定健診（集団健康スクリーニング・個別健康診査）を受診していない、昭和40年4月1日以前に生まれ、受診日当日に74歳以下の男性
- 【日程】 10月5日（月）から9日（金）までの指定日
- 【時間】 午前8時30分～9時
- 【会場】 保健センター
- 【申込締切】 9月18日（金）
- 【検診一部負担金】 500円（検診当日にお持ちください）



この検診は健康ポイント事業の対象です

## ～ご注意ください～

- ①富士見町国保加入者で、特定健診（集団健康スクリーニング・個別健診）を申込済みの方は、再度の申し込みは不要です。（※特定健診申込者のうち、対象者全員に前立腺がん検診受診案内が届きます。）
- ②すでに前立腺疾患等で定期的に検査や治療を受けている方は対象外です。
- ③検診の詳細については、お申し込み後通知にてご案内します。

## ●検診一部負担金が免除される方（無料の方）

- ①70歳以上の方（昭和26年4月1日以前に生まれた方）—— 年齢で判断しますので申請は必要ありません
  - ②65歳以上で障害の認定により後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
  - ③生活保護法（昭和25年法律144号）の規定による生活保護を受けている世帯に属する方
  - ④当該年度分の町民税非課税世帯に属する方
- ②～④の方は、申請により一部負担金が免除されますので、前日までに保健センターで免除申請の手続きをしてください。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により日程が変更となる場合があります。

# 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～  
～歩こうよ 貯筋で延びる 健康寿命～ 健康づくり運動習慣推進チーム

申込 問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

## 「運動編」～今より動こう+10～

「運動が大切」ということは分かっているけど、忙しい日々の中で運動をなかなかできないという方も多いのではないのでしょうか。今よりも10分多く体を動かすことで生活習慣病予防や、寝たきり、認知症予防につながります。できることから1日プラス10分、今より体を動かす機会をつくっていきましょう。  
毎日の積み重ねの+10で、運動習慣を身につけて健康寿命を延ばしましょう。

ちょっと「ずく」を出して  
“ながら”を取り入れてみましょう

- ・テレビを見ながらその場で足踏み
- ・食器洗いや歯みがきをしながらつま先立ち

体力に自信がある人は  
“運動”を取り入れてみましょう

- ・エレベーター等を使わず、階段で移動
- ・通勤・通学・お買い物には、自転車や歩きで行く

10分歩く＝約1,000歩  
アプリ「FiNC」や歩数計を見てやる気アップしながら頑張りましょう



(参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)