

## 基本健康診査のお知らせ

年に一度は健診を受けていますか？いつまでも健康でいるためには、健診を受けて、自分の身体の状態を知ることが何よりも大切です。また、昨年度から介護保険制度の改正により、血液検査の血清アルブミン検査と65歳以上の方へ基本健康診査とともに「生活点検票（生活機能に関する項目の評価）」を実施しています。この機会にぜひ受診してください。

**【実施期間】** 8月1日（水）～12月末日  
（医療機関の休診日は除く）

**【実施場所】** 市内の指定医療機関（次頁参照）

**【検査項目】** 問診、身体計測、検尿（蛋白、糖、潜血）、  
血圧測定、血液検査（総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、尿酸、クレアチニン、貧血検査、肝機能検査、血糖検査、血清アルブミン）、  
心電図、眼底検査、診察

**【対象者】** 伊賀市に住所をおく40歳以上の方（昭和43年3月31日までに生まれた方）

\* 65歳以上の方（昭和18年3月31日までに生まれた方）は基本健康診査とともに「生活点検票（生活機能に関する項目の評価）」が実施されます。

**【受診負担金】**

40歳～64歳 2,000円

65歳～69歳 2,100円

各医療機関窓口でお支払いください。

\*ただし、次の方は無料です。

・70歳以上の方（昭和13年3月31日までに生まれた方）

・65～69歳の重度障害者で老人保健法医療受給者の方

・生活保護受給証明持参の方

**【受診にあたって】**

・診査票は各医療機関においてあります。

・健康手帳をお持ちの方は、受診の際にご持参ください。（健康手帳をお持ちでない方は、本庁健康推進室または各支所健康福祉課で発行します）

・基本健診の結果は、受けていただいた医療機関へおたずねください。

**【注意事項】**

・受診する前日は、過労、睡眠不足は避けてください。

・受診の3時間前より飲食は控えて



## 肝炎検診について（基本健康診査と同時実施）

肝炎対策の一環として肝炎検査により、肝炎ウイルスに感染している方には適切な医療を受けていただくことを目的としています。本年度は次の方が対象になりますので、過去に肝炎の検査を受けたことのない方は、この機会に受診してください。

**【対象者】**

①節目年齢の方、昭和41年生まれの方

②上記以外で過去に肝炎ウイルス検査を一度も受けたことのない方で下記に該当する方

・過去に肝機能異常を指摘された方

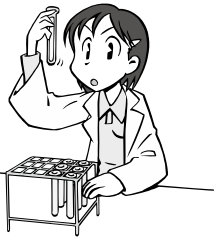
・広範な外科的手術を受けたことのある方

・妊娠、分娩時に多量に出血したことのある方

・基本健康診査において、GPT

値により要指導とされた方

**【実施内容】** 問診、B型肝炎ウイルス検査、C型肝炎ウイルス検査（基本健康診査の採血と同時に実施します）



**【受診負担金】** 1,200円

各医療機関窓口でお支払いください。

\*ただし、次の方は無料です。

・70歳以上の方（昭和13年3月31日までに生まれた方）

・65～69歳の重度障害者で老人保健法医療受給者の方

・生活保護受給証明書を持参の方

**【注意事項】**

・肝炎検査は基本健康診査と併せて実施します。肝炎検査単独での受診はできません。

・肝炎検査は、B型肝炎、C型肝炎を併せて実施します。どちらか片方だけの検診はできません。

**【問い合わせ】**

本庁健康推進室 ☎22-9653 / 伊賀支所いがまち保健福祉センター健康推進係 ☎45-1015 / 阿山支所健康福祉課健康推進係 ☎43-9711 / 島ヶ原支所健康福祉課 ☎59-2163 / 大山田支所健康福祉課健康推進係 ☎47-1151 / 青山支所青山保健センター ☎52-2280

# 青山保健センター運動施設

## 教室プログラム (9月まで)

|     | 月 | 火曜日       | 水曜日         | 木曜日     | 金曜日       | 土曜日       | 日曜日         |  |
|-----|---|-----------|-------------|---------|-----------|-----------|-------------|--|
| 10時 | 休 | 利用講習会     | 利用講習会       | 利用講習会   | 利用講習会     | 利用講習会     | ストレッチ       |  |
|     |   | ストレッチ     | ストレッチ       | ほねほね体操  | ほねほね体操    | ストレッチ     | 肩こり・腰痛予     |  |
|     |   | アクアビクス    | かんたん        | 座ってピクス  | 水中ウォーキ    | エアロビクス    | 防教室 (nプール)  |  |
|     |   | (nプール)    | エアロビクス      |         | ング (nプール) |           | パンチDEピ      |  |
|     |   | 水中ウォーキ    |             |         |           |           | クス          |  |
|     |   | ング (nプール) |             | アクアビクス  | ★イキイキ     |           |             |  |
|     |   |           |             | (nプール)  | 筋力アップ教室   |           |             |  |
|     |   |           |             |         | 座ってピクス    | ★ハツラツ     |             |  |
|     |   |           |             |         |           | 健康運動教室    |             |  |
|     |   |           |             | ストレッチ&ウ |           |           |             |  |
| 11時 | 館 | ヨガ        | ーキング (nプール) |         |           | アクアサーキ    | 利用講習会       |  |
|     |   |           |             |         |           | ット (nプール) | ストレッチ&ウ     |  |
|     |   | 水申リハビリ    |             | 水申リハビリ  |           |           | ーキング (nプール) |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
| 12時 | 日 | 利用講習会     | 利用講習会       | 利用講習会   | 利用講習会     | 利用講習会     |             |  |
|     |   |           | ストレッチ       |         | ストレッチ     |           |             |  |
|     |   | アクアサーキ    | エアロビクス      | ピラティス   | ストリートダ    | ★メタボリック   |             |  |
|     |   | ット (nプール) |             |         | ンス        | 予防教室      |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
| 13時 | 日 |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
| 14時 | 日 |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
| 15時 | 日 |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
| 16時 | 日 |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
| 17時 | 日 |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
| 18時 | 日 |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
| 19時 | 日 |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
| 20時 | 日 |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |
|     |   |           |             |         |           |           |             |  |

「運動は苦手！」そんなあなたにぴったし！自分の自由な時間に、自分のペースで運動ができます。

あなたの体力・健康状態に合わせた運動をスタッフが丁寧にサポートしますので、体力づくり・健康づくり・リフレッシュにぜひご利用ください。

※教室参加は要予約（教室予約に空きがある場合は、当日参加も可能です。）

※各教室を受講するためには講習修了証が必要です。

※運動施設使用料が毎回必要です。

### ★メタボリック予防教室

内容／内臓脂肪や体脂肪を燃やす有酸素運動を中心に、メタボリックシンドロームを予防・解消します。※全12回

とき／9月1日～12月1日（9月15日、11月3日は除く）毎週土曜日

午後7時30分～8時30分

対象者／内臓脂肪や体脂肪が気になる方や高い方

### ★ハツラツ健康運動教室

内容／水中運動を含む各種有酸素運動や筋力トレーニングを行い、運動習慣をつけて生活習慣病の予防につなげます。※全12回

とき／9月1日～12月1日（9月15日、11月3日は除く）毎週土曜日 午後1時30分～2時30分

対象者／概ね40歳以上で運動習慣がない方

## 特別教室参加者募集

### ★イキイキ筋力アップ教室

内容／体力測定を行って個々の筋力を把握した上で、各種有酸素運動や筋力トレーニングを行い、運動習慣を身につけ、下肢の筋力アップを目指します。※全12回

とき／9月7日～11月30日（11月23日は除く）毎週金曜日

午後0時30分～1時30分

対象者／概ね60歳以上の方

### ※特別教室の申し込みについて

募集期限／8月31日（金）まで

定員／各20人\*先着順

申込先・問い合わせ／

青山保健センター運動施設

☎52-4100

## 市内の指定医療機関

| 医療機関名                      | 住所           | 電話番号    |
|----------------------------|--------------|---------|
| アクアクリニック伊賀                 | 上野丸之内 10-8   | 21-6500 |
| 浅野整形外科内科                   | 比土 3158-1    | 36-2550 |
| あずまクリニック                   | 服部町 3丁目 101  | 26-0333 |
| 新医院                        | 上野忍町 2473    | 21-3381 |
| 伊藤医院                       | 上野魚町 2886    | 24-4700 |
| 猪木内科医院                     | 小田町 206-3    | 21-8288 |
| 上野こどもクリニック                 | 平野城北町 123    | 23-8558 |
| 伊賀市健診センター<br>(上野総合市民病院敷地内) | 四十九町 831     | 24-1186 |
| 馬岡医院                       | 上野丸之内 116-3  | 21-3005 |
| 大西医院                       | 上野桑町 1521    | 21-0219 |
| 岡波総合病院<br>(岡波健康管理センター)     | 上野桑町 1734    | 24-2555 |
| 佐々木内科                      | 緑ヶ丘本町 1629-1 | 21-3100 |
| 佐那具医院                      | 佐那具町 420     | 23-3330 |
| 嶋地医院                       | 沖 50         | 37-0114 |
| しみずハートクリニック                | 上野愛宕町 1940-2 | 21-4528 |
| 滝井医院                       | 上野玄蕃町 197-1  | 23-1111 |
| 竹沢内科歯科医院                   | 上野丸之内 28     | 23-5553 |
| 竹代クリニック                    | 平野中川原 557-3  | 22-2300 |
| 谷本整形                       | 上野車坂町 620    | 21-0934 |
| 中産婦人科                      |              |         |
| 緑ヶ丘クリニック                   | 緑ヶ丘本町 2-761  | 21-5678 |
| 西田整形外科医院                   | 三田 911-3     | 23-4556 |

| 医療機関名       | 住所            | 電話番号    |
|-------------|---------------|---------|
| 西脇胃腸科内科     | 荒木 534-2      | 26-3750 |
| ヒネノ外科       | 緑ヶ丘西町 2618    | 21-0631 |
| ひらい小児科クリニック | 西明寺 2785-8    | 21-3101 |
| 広瀬医院        | 上野恵美須町 1638   | 21-1383 |
| 松田医院        | 上野忍町 2580     | 21-1864 |
| みずたにクリニック   | 上野忍町 2708-1   | 21-8585 |
| 宮本医院        | 猪田 1605       | 21-4719 |
| 森川病院        | 上野忍町 2516-7   | 21-2425 |
| 森田クリニック     | 上野玄蕃町 219-1   | 22-2233 |
| 森本整形外科医院    | 緑ヶ丘南町 3926-11 | 23-0150 |
| ゆめが丘クリニック   | ゆめが丘 4-2-2    | 26-0100 |
| 吉村クリニック     | 土橋 192-1      | 22-2121 |
| 紀平医院        | 柘植町 2033-2    | 45-5470 |
| まちしクリニック    | 下柘植 1092      | 45-7788 |
| 河合診療所       | 馬場 1121-2     | 43-1511 |
| あずま診療所      | 畑村 1897-3     | 46-9977 |
| 阿波診療所       | 猿野 1339-1     | 48-0004 |
| 山田診療所       | 平田 639        | 47-0305 |
| 竹沢医院        | 島ヶ原 5879      | 59-2019 |
| 川原内科        | 阿保 1329-1     | 52-0500 |
| 黒田クリニック     | 桐ヶ丘 3-325     | 52-2099 |
| 城医院         | 別府 162        | 52-0017 |
| 霧生診療所       | 霧生 3492       | 54-1002 |