

令和4年度特定健診を6月から実施します

生活習慣病予防のための特定健診は、函館市国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者は無料で受診できます。(年1回限り)

対象者には、5月下旬に受診券を送付しています。受診の際は、**受診券と健康保険証**を持参ください。

受診当日は、検温・体調を確認し、マスクを着用して受診してください。

※ 新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、下記の日程が延期または中止となる場合があります。最新の情報については市のHPでご確認ください。

対象者

▷ 函館市国民健康保険に加入し、4年度中に40歳になる方から74歳までの方

※ 4月2日以降に加入し、受診を希望する場合は、申込みが必要です。

※ 受診日当日に国保の資格がない場合は、受診できません。

▷ 後期高齢者医療制度の加入者

受診方法

▷ 指定医療機関での受診(要予約)

市が指定する医療機関で受診できます。詳しくは、受診券または本紙に折り込みの「けんしんのご案内(保存版)」をご覧ください。

▷ 医師会健診検査センターでの受診、町会館などを会場として実施する巡回健診(予約不要)

◆けんしん日程表(6月分)

会場	実施日(曜日)	受付時間	特定健診	胃がん(バリウムX線撮影)	肺がん・大腸がん
医師会健診検査センター(田家町5番16号)	毎週月曜日	13:00~15:00	○		○
	毎週水曜日	8:30~10:30	○	○	○
	毎週金曜日	8:30~10:30	○	※	○
	6月7日(火)	17:30~19:00	○		○
	6月11日(土)	8:30~10:30	○	○	○
	6月12日(日)	8:30~10:30	○	○	○
入舟町会館	6月8日(水)	8:30~10:00	○	○	○
亀田港町会館	6月9日(木)	8:30~10:30	○	○	○
上新川町会館	6月14日(火)	13:00~13:40	○		○
中島町会館	6月14日(火)	14:20~15:00	○		○
宝来町会館	6月20日(月)	8:00~9:00	○	○	○
弁天町会館	6月20日(月)	10:00~11:00	○	○	○
谷地頭町会館	6月24日(金)	13:00~14:00	○		○
東川町会館	6月24日(金)	14:40~15:20	○		○

※ 6月3日(金)には胃がん検診も実施します。

7月以降の日程・会場は本紙に折り込みの「けんしんのご案内(保存版)」をご覧ください。

お問合せ 国保年金課 ☎32-2215



胃・肺・大腸がん集団検診

日程・会場は「けんしんのご案内(保存版)」をご覧ください。

▷ 胃がん検診<<予約制>>

対象・料金 35歳以上の市民 1,000円

▷ 肺がん検診<<予約不要>>

対象・料金 40歳以上の市民 100円
(喀痰検査あり 600円)

▷ 大腸がん検診<<予約制>>

対象・料金 40歳以上の市民 500円

※ 健康保険被保険者証兼高齢受給者証の提示や非課税証明書の提出等で無料になる場合があります。

お申込み・問合せ

函館市医師会健診検査センター ☎85-6006

5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日~6月6日は「禁煙週間」

知っていますか? たばこの害

たばこの煙には、4000種類以上の科学物質と200種類以上の有害物質、60種類以上の発がん物質が含まれています。

喫煙は、肺がんだけでなく、全身のがんの発生に関与があります。また高血圧、脳血管疾患、心疾患などの循環器疾患や、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、糖尿病や歯周病などの病気を発症する危険があります。

加熱式たばこの煙にも、発がん物質が含まれており、健康への悪影響が懸念されています。

禁煙マナーからルールへ! 受動喫煙防止対策

令和2年4月、健康増進法が一部改正され、飲食店やオフィスなど、さまざまな施設で喫煙ルールが定められており、受動喫煙防止の取り組みが進められています。

禁煙相談のご案内

市では、市民の皆さんの禁煙をサポートする「禁煙相談」を行っています。

禁煙したい方、禁煙しようかお悩みの方、お気軽にご相談ください。

お問合せ 健康増進課 ☎32-1515



「歯と口の健康週間」について

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

例年、同週間に実施しておりました「フッ化物塗布無料体験」、「親と子のよい歯のコンクール」、「高齢者の歯のコンクール」等のイベントは、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮して中止します。

お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

HP

風しん抗体検査について

成人男性の風しん抗体検査・予防接種

風しんの定期予防接種を受ける機会のなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性に、抗体検査・予防接種が無料で受けられる「抗体検査・予防接種クーポン券」を送付しましたのでご利用ください。

利用期間は令和7年3月31日までとなっています。

無料風しん抗体検査

妊婦等に対する風しんの感染予防および先天性風しん症候群の発生の防止を目的に、風しん抗体検査の費用助成をしています。

対象 市内に住所を有し、次のいずれかに該当する方

- ▷妊娠を希望する女性
- ▷妊娠を希望する女性の配偶者
- ▷低抗体価の妊婦の配偶者および同居者

※ 詳しくは本紙に折り込みの「けんしんのご案内（保存版）」をご覧ください。

お問合せ 保健予防課 ☎32-1547

HP

エキノкокクス症無料検診

エキノкокクス症は、血液検査以外に早期発見することはできません。医師会健診検査センター等の特定健診の集団検診会場で受診してください。

対象 小学3年生以上の市民の方で、過去5年間エキノкокクス症検診を未受診の方

お問合せ 保健予防課 ☎32-1547

65歳からの健康づくり「フレイル予防体力測定会」

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を自粛していると、体を動かすこと等が少なくなり、高齢者にとっては体力や筋力が低下するおそれがあります。（フレイル）

現在のご自身の体力を知り、測定結果に応じた運動方法を学びませんか。

詳しくは本紙に折り込みの「フレイル予防体力測定会参加者募集」をご覧ください。

お問合せ 高齢福祉課 ☎21-3082



HP

今だからこそ、カラダづくり!! はこだて市民健幸大学

はこだて市民健幸大学

はこだて健幸アプリ

Hako bit

■6月1日スタート! 「100万歩チャレンジ+プラス」

今年は、はこだて健幸アプリ~Hakobit (ハコビット) を活用し、100万歩チャレンジをスタートします。



期間中は楽しめるウォーキングイベントを随時開催します。

詳しくは公式HPをご覧ください。

開催期間 6月1日(水)~10月31日(月)

※ 歩数管理カードでの参加の方は事務局までお問合せください。

お問合せ はこだて市民健幸大学実行委員会事務局 (健康増進課内)

☎85-6561 [HPhttps://hako-kenko.com](https://hako-kenko.com)



公式HP QRコード



HP

6月は食育月間です

食育基本法に基づいて国が決定した「食育推進基本計画」では、毎年6月を「食育月間」と定めています。

食育月間をきっかけに、食の大切さを見直してみましょう!

野菜をしっかり食べよう!

日本人は平均して「あと1皿分」野菜が不足しています。

生野菜よりも温野菜のほうがかさが減って食べやすくなるので、スープや煮物にしたりレンジ調理で手軽に摂ることができます。

はこだて市民健幸大学HPでは「はこだて健幸応援店」や、市民の皆さんが考案した野菜料理レシピ(野菜たっぷり「ベジプラ! 楽うまレシピ」)を公開しています。

[HPhttps://hako-kenko.com/recipe/](https://hako-kenko.com/recipe/)

お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

