

体重・体温測定100日チャレンジ

今年も100日チャレンジが始まります。自分の生活習慣を見直し、規則正しい生活で免疫力をアップさせ、体調管理に努めましょう！

とき 11月1日(日)～2月8日(日)

対象 どなたでも

参加方法

ウェブ 「蒲郡いきいき健康トライアル」に登録しスタート！

記録表 直接、ファクス、郵送で記録表セット（市役所受付、公民館、健康推進課にあります）のうち参加申込書・事前アンケートを健康推進課（〒443-0036 浜町4 FAX67-9101）へ。



簡単なウェブ版が
おすすめ！

マップ上をバーチャルで歩く「てくてくマップ」がリニューアル！今回は東日本のお城をめぐるみましょう。



こちらから▶

100日達成した方には、**健康と賞品**をプレゼント！

健診・検診を受けましょう

受診期限は2月28日

コロナ禍で、健診を受けないまま時が過ぎていませんか？健診は、体の異変を早期に発見することができ、毎年継続的に受けることが大切です。

※新型コロナウイルス感染症の警戒レベルによって受診制限があります。受診のタイミングを逃さないようにしましょう。

特定健診 保険年金課（国保） ☎ 66-1103
後期高齢者健診（後期） ☎ 66-1102
その他健診・検診 健康推進課 ☎ 67-1151

蒲都市警戒レベル	個別がん検診 歯周病検診	国保特定健診 後期高齢者健診 ヤングエイジ健診 生活保護者健診	集団検診 ・骨粗しょう症検診 ・子宮頸がん検診 ・レディースミニドック ・40セット検診
レベル1	←	受診制限なし	→
レベル2	←	受診制限なし	→
レベル3	胃がん内視鏡検査以外は受診制限なし ※胃がん検診内視鏡検査は受診医療機関にお問い合わせください	受診制限なし	<受診制限なし> レディースミニドック 40セット健診
レベル4		定期通院者のみ受診可能	<人数制限して実施> 骨粗しょう症検診 子宮頸がん検診
レベル5	全ての健診・検診中止		

インフルエンザ予防接種助成

健康推進課 ☎ 67-1151

対象 ①昭和31年10月1日以前の生まれの方（予診票が10月15日までに届いていない方はご連絡ください）

②60～64歳の方で、医療機関にて接種が必要と診断された方（健康推進課へ予診票を請求してください）

接種期間 10月15日(日)～1月31日(日) ※市内各医療機関で予約をしてください。

自己負担額 1,000円 ※市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料

◎市外の病院や施設に入院またはかかりつけ医がいる方…広域予防接種協力医療機関に限り、市外で予防接種が受けられます。電話で健康推進課へ。

◎65歳未満の市民税非課税世帯、生活保護世帯の方…接種費用のうち1,000円を助成します。自費で接種後、令和4年3月31日(日)までに領収書（レシートは不可）・本人名義の預金通帳を持って、直接健康推進課へ。