

令和7年度版 高鍋町健康づくり事業のご案内

健康保険課 健康推進係 <イワケン健康づくりセンター(高鍋町健康づくりセンター)内>

TEL0983-23-2323

イワケン健康づくりセンターでは、子どもから大人までの健康づくり(健康診査や健康相談、母子保健事業・食育事業など)を行っています。

保健師や管理栄養士等がおりますので、健康に関することを気軽にご相談ください。

相談室



★健康相談

内容	開催日時	場所
保健師・管理栄養士等による 個別相談(健康に関すること)	毎月第2火曜日 9:00~11:00 13:30~16:00 ※上記以外の日時については要予約	イワケン健康づくりセンター (高鍋町健康づくりセンター)

※健診(検診)を定期的に受け、その結果を参考に生活習慣を改善することで、様々な病気を防ぎ、活力ある毎日を送ることができます。健診(検診)結果でご心配なことがある方は、ぜひご利用ください。

★出前講座 町内に在住・勤務する10人以上の団体(子ども会・婦人部等)を対象に実施しています。

対象者	開催日時・内容
〇こころとからだの健康づくりについて 〇楽しくおいしく健康的な食事をしましょう (調理実習を含む)	日時・場所・内容等は、事前に担当と 打合わせをして決めていきます。 

※地域や趣味の仲間と集い、健康についての話を聞いたり、調理実習をしたりすることで、自分や家族の健康づくりに役立ててみませんか。保健師や管理栄養士がお手伝いします。

健康づくりにプールを利用されませんか？(プール直通 ☎0983-23-2335)

イワケン健康づくりセンターには温水プールが併設されており、1年を通して利用可能です。

<営業時間> 火曜~土曜日:10:00~21:00 日曜日・祝日:10:00~17:00

※小・中学生のみの利用については、10:00~17:00までです。

<休館日> 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は、その翌日)・年末年始・水の入替え時(年2回予定)

<利用料> 大人:1回410円 回数券(11回分)やフリーパス券あり

中高生:1回310円

幼児・小学生:1回200円

★水中運動(アクアビクス)・泳ぎ方(スイム)教室なども開催しています。

★子ども向け短期水泳教室も開催しています。(別料金)



【水中運動の効果】 下記以外にも様々な効果がありますよ♪

効果の例①: 浮力の作用で血流がよくなり、血圧が下がります。

効果の例②: 水中ではあらゆる方向から抵抗がかかるので、陸上では鍛えられにくい筋肉のトレーニングができます。

おすすめ!

★各種検診及び健康診査(健診) ※対象者は全て高鍋町に住所を有する方で年齢は令和7年度末年齢です。

項目	対象者	内容	月日	会場	個人負担金
肝炎ウイルス検診 	40歳の方、 40歳以上でこれまで受けたことがない方	集団検診 B型・C型肝炎ウイルスの血液検査	6/25・26・27・29・30 7/2・3・4 10/27・28・29 12/3・4・7・8	イワケン健康づくりセンター	無し
歯科健診 	20・30・40・50・60・70歳の方	個別検診 歯科検診及び 歯科保健指導	6/2～3/31	町内歯科医院 10か所	500円
	対象者には、5月に受診券付きハガキを郵送しますのでご確認ください。				
注目! 骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	集団検診  足踵の超音波検査	子宮頸がん検診 (集団)と同時開催	イワケン健康づくりセンター	500円
対象者には、がん検診または国保特定健診受診券一体型の受診券を郵送いたします。					
がん検診  	40歳以上の方 ※子宮頸がん検診は、20歳以上の女性が対象です。	個別検診 大腸がん検診 乳がん検診 子宮頸がん検診	個別検診 については、6月以降を予定しています。申し込み方法等については、別途広報等でご案内いたします。 		
	※乳がん検診については、前年度受診された方は対象となりませんので、ご注意ください。	集団検診 胃がん検診 大腸がん検診 結核・肺がん検診 乳がん検診 子宮頸がん検診	集団検診 の申し込み方法等については、別途広報等でご案内いたします。 ※特定健診等と一緒に受けられる場合がありますので、各医療保険者にお問い合わせください。		
積極的に受診をお勧めする年代の方には、受診券を郵送しますのでご確認ください。					
結核健診	65歳以上の方	集団検診 胸部レントゲン検査	地区巡回型の健診については、10月以降を予定しています。		無し
	対象者には、受診票を郵送しますのでご確認ください。				
健康診査(特定健診等)	加入している医療保険者から案内があります。 ※高鍋町国保加入者向けの若年健診や特定健診、また後期高齢者健診については、5月頃に高鍋町国保・高齢者医療係(Tel.0983-26-2007)から案内文が郵送されます。				

お問い合わせ先: Tel.0983-23-2323
 健康保険課 健康推進係 <イワケン健康づくりセンター(高鍋町健康づくりセンター)内>