

あなたのお近くの集団健診会場は

10月 3日(土) 富士川ふれあいホール
受付:9時00分~11時

10月25日(日) フィランセ

11月 7日(土) フィランセ

12月 5日(土) フィランセ

受付:8時30分~11時

どの会場も、大腸がんと肺がん検診がセットです。

※肺・大腸がん検診を希望しない場合は、申し込み時に伝えてください。
(金額は下記から変更になります)

金額 40歳~59歳 1,200円
60歳以上 1,700円



申し込み方法 電話またはウェブ予約

●電話0545-81-3325(共立蒲原総合病院健康診断センター)

受付時間:8:30~16:30(平日)

●ウェブ予約(24時間受付)→



上記の日程で都合がつかない場合は、他の日程・会場もあります。
特定健診受診券(青)の同封物をご覧ください。

●特定健診の受け方→



集団健診以外に、医療機関での個別健診も選べます。

近くの医療機関だけを掲載しています。受診可能な医療機関は、特定健診受診券(青)の同封物をご覧ください。

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
金指医院	81-0020	井手内科医院	61-9155
宮沢内科医院	81-3211	原内科クリニック	61-0988
秀村医院	85-2211	宮崎クリニック	66-3731

健診でいつも高いといわれる人必見！！

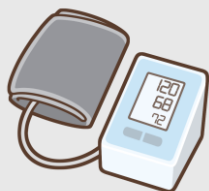
ふだんの血圧 知っていますか？

→ **A.知らない** 家で血圧を測る習慣をつけよう！

1 血圧計を用意する

おススメ

・上腕測定タイプ



・上腕挿入タイプ



(家庭血圧計の寿命は約5年です)

2 決まった時間に測る

おススメ

朝

・朝起きて、トイレに行った後

・朝食前

・朝の薬を飲む前

夜

・布団に入る前

(朝と夜1日2回の測定がおススメ)

さあ、今日からおうちで血圧測定、はじめてみよう。↓

→ **A.知っている** 正しく測れているか確認しよう！
ポイントは3つ。

①椅子に座って1～2分安静に(深呼吸)

深く座って、背もたれに背中をつけると、なお良し。

②腕を「だら～ん」とする

力を抜いてリラ～ックス。

③カフ(腕に巻く部分)は、心臓と同じ高さ。



今日の測定から、さっそくチェック！↓

血圧を測ったら、ノートに記録しよう。

富士市健康アプリ「グッピー」でも記録できます★アプリダウンロードはこちらから

