

平成29年度 総合健診(特定健診・基本健診・各種がん検診)のお知らせ

健(検)診は身体の状態をチェックできる良い機会です。

対象となる人は、健(検)診項目・日程を確認し、ぜひ受診してください。

■会場・日程

健(検)診は、以下の日程で午前8時から20分単位でご案内します。健診の案内票をご覧のうえ、受診してください。

総合福祉センター

4月	17日(月)	18日(火)	19日(水)
5月	18日(木)	19日(金)	
7月	9日(日)	10日(月)	11日(火)
10月	3日(火)	4日(水)	5日(木)
11月	19日(日)	20日(月)	21日(火)
1月	28日(日)	29日(月)	

中央公民館

6月	7日(水)	8日(木)	9日(金)
----	-------	-------	-------

※上記の「」は、託児がある日を示しています。当日、託児を希望する人は健診受診日の1週間前までに、総合福祉センターまで電話で申し込みください。

■申込方法

特定健診の対象となる人と平成28年度にがん検診を受けた人には、2月下旬に申込書を郵送しています。健(検)診を希望する人は申込書に必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒にて希望する健(検)診日の1か月前までに返送してください。なお、申込書が届いていない人で、健(検)診を希望する人は申込書を送付いたしますので、電話でご連絡ください(日程が決まりましたら、早めに申し込みください)。

●申し込み・問い合わせ 総合福祉センターまで



■内容・料金

対象者の年齢は平成30年3月31日現在の年齢です。

健(検)診名	料金	対象者	
特定健診	500円	40歳以上74歳以下の 鞍手町国民健康保険加入者	
基本健診	500円	18歳以上39歳以下の人 または生活保護受給者	
肝炎ウイルス検診	300円	18歳以上	
肺がん検診	X線		100円
	X線・喀痰		400円
胃がん検診	500円		
大腸がん検診	300円		
子宮がん検診	400円		
乳がん検診 (マンモグラフィ)	400円	40歳以上	
結核検診	無料	65歳以上	

※平成29年度から40歳以上の女性の乳がん検診は、集団検診では2年に1回、マンモグラフィのみの受診となりました。視触診検査の実施はしません。

※生活保護受給者のみ上記の健(検)診料は無料です。健(検)診当日、「診療依頼書」をお持ちください。

乳がん検診・大腸がん検診は くらて病院でも受診できます

乳がん検診・大腸がん検診は、平成29年4月から平成30年2月まで、くらて病院でも受診することができます。ただし、平成29年度中に集団検診を受診する予定の人は対象外です。

●**乳がん検診** 40歳以上の女性はマンモグラフィ・超音波検査(600円)になります(平成28年度マンモグラフィを受診した人は対象外)。くらて病院(☎42局1231番)に電話で申し込みください。なお、18歳以上39歳以下の女性の検診については、4月以降にお知らせします

●**大腸がん検診** 検査用の容器を送りますので、役場保健健康課健康増進係または総合福祉センターまで申し込みください

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。

- **とき** 毎週水曜日の午前 10 時から 11 時 30 分まで。必ず妊婦本人がお越しください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **必要なもの** 個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの（運転免許証等）、妊娠届出書（ある人のみ）

不整脈、心房細動に注意

3月9日から15日は、心房細動週間です。

心房細動があると脳梗塞になりやすいと言われていますが薬で予防することができます。自覚症状のない人も手首のあたりに指を当てて、拍動を感じる場所を見つけ脈を測ってみてください。脈の間隔が不規則な場合は、心房細動の疑いがありますので、すぐに病院等で心電図検査を受けましょう。



乳幼児健診・相談

3月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- **とき** 健診の内容によって異なりますので詳細は通知（案内）書をご確認ください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期日	対象児
4か月健診	3月9日(木)	平成28年10月13日から平成28年11月14日生まれ
7か月健診	3月23日(木)	平成28年7月29日から平成28年8月25日生まれ
12か月健診		平成28年3月1日から平成28年3月31日生まれ
1歳半健診	3月2日(木)	平成27年8月3日から平成27年9月2日生まれ
3歳健診		平成26年2月3日から平成26年3月2日生まれ
乳幼児相談	3月14日(火)	平成28年12月17日から平成29年1月13日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

健康教室に参加してみませんか

町では、下記の運動教室（自主グループ・教室）の支援をしています。運動は、生活習慣病の予防だけでなく、体を動かすことで気分転換になり、メンタルヘルスにもよいと言われています。少しずつ暖かくなってきたこの時期に教室に参加してみませんか。

事業名	期日	場所	時間
レッツエアロビクス	毎週火曜日	総合福祉センター	保健棟 午後 8 時 00 分から 9 時 00 分まで
はつらつ健康教室	毎月第 1・3 水曜日		勤労者 午後 2 時 00 分から 3 時 30 分まで
ヘルシーダンス	毎週金曜日		ふれあい棟 午前 10 時 00 分から 11 時 30 分まで
健康ヨガ	毎週木曜日		保健棟 午後 1 時 30 分から 3 時 00 分まで

※参加方法など詳しくは、各教室の開催時間・開催場所でお問い合わせください。

若返り教室（介護予防）

参加者募集

子どもクッキング

いつまでも生き生きとした生活が送れるよう若返り教室（介護予防）を開催します。申込は不要ですので、どなたでもお気軽にご参加ください。

- **とき** 3月22日（水）午後1時30分から3時まで
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **内容** 表情筋を鍛えて笑顔美人になる方法
- **講師** 古野一世さん（歯科衛生士）
- **参加費** 無料
- **持ってくるもの** 筆記用具等
- **問い合わせ** 総合福祉センターまで

親子で楽しく料理をしましょう。

- **とき** 3月30日（木）午前9時30分から
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **対象者** 町内在住の小・中学生及びその保護者
- **募集人員** 30人
- **参加費** 無料
- **持ってくるもの** エプロン、三角さん（パンダナ）
- **申込期限** 3月23日（木）
- **申し込み・問い合わせ** 総合福祉センターまで

