



平成30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)診は以下の日程で行い、各日午前8時30分から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	23日(月)	24日(火)	25日(水)
5月	17日(木)	18日(金)	
7月	8日(日)	9日(月)	10日(火)
10月	2日(火)	3日(水)	4日(木)
11月	11日(日)	12日(月)	13日(火)
1月	27日(日)	28日(月)	

■中央公民館

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

※上記の日程で「」がある日は、託児があります。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んでください。

■申込方法

特定健診の対象となる人と平成29年度にがん検診を受けた人には、3月上旬に申込書を郵送します。健(検)診を希望する人は申込書に必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒で希望する健(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、早めに申し込んでください)。



●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31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
	X線	
肺がん検診	X線・喀痰	400円
胃がん検診	500円	18歳以上
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、くらて病院でも受診することができます。ただし、平成30年度中に集団検診を受診した人や受診する予定のある人は対象外です。

●乳がん検診 2年に1回、18歳以上39歳以下の人には超音波検査(300円)、40歳以上の人にはマンモグラフィ・超音波検査(600円)が受けられます。くらて病院(☎42局1231番)に電話で申し込んでください。

●大腸がん検診 検査用の容器を送りますので、役場保険健康課健康増進係または総合福祉センターに☎で申し込んでください。

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）

3月9日～15日は心房細動週間です

脈がバラバラの不整脈、心房細動に注意しましょう。

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先を当てて、拍動を感じるところを見つけ脈をチェックしましょう。脈の間隔が不規則な場合は、心房細動の疑いもありますので、病院で心電図などの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8日(木)	平成29年10月12日から平成29年11月13日生まれ
7か月健診	3月22日(木)	平成29年7月28日から平成29年8月24日生まれ
12か月健診		平成29年3月1日から平成29年3月31日生まれ
1歳半健診	3月1日(木)	平成28年8月2日から平成28年9月1日生まれ
3歳健診		平成27年2月2日から平成27年3月1日生まれ
乳幼児相談	3月13日(火)	平成29年12月16日から平成30年1月12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。

参加者を募集しています!!

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）を支援しています。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良いと言われていています。少しずつ暖くなる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。

食生活改善教室のご案内

健康づくりのための食生活や運動について、一緒に勉強しませんか。4月から9月まで月に1・2回、全7回を予定しています。

- とき ▷第1回=4月10日(火)午前10時から
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 申込期限 3月30日(金)
- 申し込み・問い合わせ 総合福祉センターまで



春休み子どもクッキング

身近な材料で作れる簡単でおいしいメニューにチャレンジ!! 春休みの思い出作りに親子で参加してみませんか。

- とき 3月29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、三角きん(バンダナ)
- 申込期限 3月22日(木)
- 申し込み・問い合わせ 総合福祉センターまで