



新型コロナウイルス感染症対策のため、4月の健診は中止となりました。振替日が決まり次第お知らせします。

令和2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。

◆集団健(検)診日程

日程	場所	受付時間
4月27日(月)	くらじの郷 保健棟 (全日程)	午前8時30分 から20分 単位で案内 します。
4月28日(火)		
4月29日(水・祝)		
5月21日(木)	くらじの郷 保健棟 (全日程)	午前8時30分 から20分 単位で案内 します。
5月22日(金)		
6月3日(水)	例年6月は中央公民館 で行っていたため、 6月に限り、中央公 民館とくらじの郷 間のバス送迎を予 定しています。	健診の案内票 をご覧のう え、受診して ください。
6月4日(木)		
6月5日(金)		
7月12日(日)		
7月13日(月)		
7月14日(火)	5月22日(金)、9月 30日(水)は託児が あります。託児を希 望する人は健診受 診日の1週間前ま でに電話でお申 し込みください。	健診の案内票 をご覧のう え、受診して ください。
9月29日(火)		
9月30日(水)		
10月1日(木)		
11月8日(日)		
11月9日(月)	5月22日(金)、9月 30日(水)は託児が あります。託児を希 望する人は健診受 診日の1週間前ま でに電話でお申 し込みください。	健診の案内票 をご覧のう え、受診して ください。
11月10日(火)		
1月24日(日)		
1月25日(月)		

◆集団健(検)診日内容・料金

対象者の年齢は令和3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 ※これまで受診したこ とがない人	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) ※受診は2年に1回	400円	40歳以上
前立腺がん検診	200円	50歳以上
結核検診	無料	65歳以上

○生活保護を受給している人は、健(検)診当日に「診療依頼書」を提示すれば健(検)診料が無料になります。

◆申込方法

特定健診の対象となる人と令和元年度にがん検診を受けた人には、3月上旬ごろ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。

日程が決まったら、早めに申し込んでください。

●申し込み・問い合わせ くらじの郷保健棟まで



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、令和2年度中に集団検診で受診する予定がある人は対象外です。また、乳がん検診は令和元年度に受診した人も除きます。

●乳がん検診 18歳以上39歳以下の人は超音波検査(300円)、40歳以上の人はマンモグラフィ・超音波検査(600円)になります。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、役場保健健康課健康増進係(☎42局2111番)に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。必ず妊娠している人がお越しください。また、日時の都合がつかない場合はご相談ください
- **ところ** くらじの郷保健棟
- **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、拍動を感じる場所を見つけて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12日(木)	令和元年10月17日から令和元年11月13日生まれ
7か月健診	3月26日(木)	令和元年8月2日から令和元年8月29日生まれ
12か月健診		平成31年3月1日から平成31年3月31日生まれ
1歳半健診	3月5日(木)	平成30年8月7日から平成30年9月5日生まれ
3歳健診		平成29年2月7日から平成29年3月5日生まれ
乳幼児相談	3月10日(火)	令和元年12月7日から令和2年1月10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。

参加者募集を募集しています!!

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	開催日	時間	場所
レッツエアロビクス	毎週火曜日	午後8時から9時まで	くらじの郷 保健棟 勤労者ふれあい棟 保健棟
はつらつ健康教室	毎月第1・3水曜日	午後2時から3時30分まで	
ヘルシーダンス	毎週金曜日	午前10時から11時30分まで	
健康ヨガ	毎週木曜日	午後1時30分から3時まで	

※詳しくは、教室を見学のうえ、現地でお問い合わせください。

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楽しく料理をしましょう。

※キッシュを作る予定です（卵・牛乳使用）。

- **とき** 3月25日（水）午前9時30分から
- **ところ** くらじの郷保健棟
- **対象者** 町内在住の小・中学生とその保護者
- **募集人員** 30人（定員になり次第締め切ります）
- **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18日（水）
- **申し込み・問い合わせ** くらじの郷保健棟まで

