

# けんこうのお知らせ

下記の内容についての申し込み・問い合わせは、  
鞍手町役場保険健康課 健康増進班まで  
☎42-2111

## 休日乳がん検診（予約制）のお知らせ

検査は  
女性技師が  
担当します

検査内容  
マンモグラフィ検査  
(20分)  
超音波検査 (20分)

検診料金  
600円

検診日時 / 2月8日(日) 9:00~16:00 検診人数 / 20名  
予約開始 / 1月26日(月)~2月6日(金) 9:00~17:00まで ※先着順受付

● お申し込み  
鞍手町立病院に電話(42-1231)または、来所にてお申し込みください。

## 2月末日まで乳がん検診を町立病院で受診できます。

毎週月曜日~金曜日の9:00~15:00まで乳がん検診を受けつけて  
おります(※予約制)

- ① 鞍手町在住で40歳以上の方は、600円で受診できます。  
※ただし、平成19年度にマンモグラフィ及び20年度に  
マンモグラフィまたは視触診を受けられた方は受診できません
- ② 下記の方は料金が無料になります  
☆ 生活保護受給者(診療依頼書をご持参ください)



※会社等の検診で乳がん検診を受けていない方は、ぜひ受診しましょう

### 今月の乳幼児健診対象者 (対象者全員に個人通知をしています。)

4カ月健診 1月15日(木) H20年8月19日~H20年9月17日生  
7カ月健診 1月22日(木) H20年5月30日~H20年6月26日生  
12カ月健診 1月22日(木) H20年1月1日~H20年1月31日生

1歳半健診 1月8日(木) H19年6月5日~H19年7月8日生  
3歳児健診 1月8日(木) H17年12月5日~H18年1月8日生  
乳幼児相談 (身体測定、育児・栄養相談) 1月23日(水) H20年11月25日~H20年12月29日生  
(毎月生後1~2カ月の方には通知をしています。)  
乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。  
申し込みは不要です。

## 手づくり木のおもちゃを作ってみよう



手づくりの木のおもちゃを作ります。お母さんが作った木のおもちゃはぬくもりのある素敵なプレゼントになると思いますので、是非参加されてください。

日時 平成21年3月4日(水) 10:00~12:00  
場所 総合福祉センター  
材料代 1,300円くらい(当日徴収)  
※ 町内在住の方で、先着30名の方に限らせていただきます  
申込期間 1月30日(金)まで  
申し込み 上記まで電話でお申し込みください

## 麻疹・風疹予防には予防接種が有効

1歳・小学校入学前に加えて中学1年生・高校3年生相当の年齢の方も、麻疹・風疹(混合ワクチン)の予防接種の対象となっています。3月末までは町の助成で無料ですが、それをすぎると有料(約1万円程度)になります。早めに麻疹・風疹(混合ワクチン)を接種しましょう

### Q1 麻疹ってどんな病気?

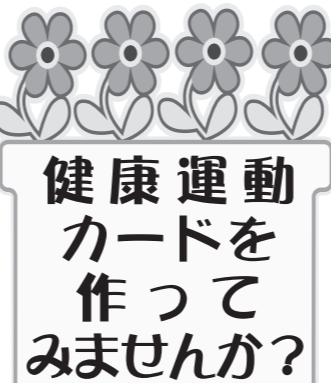
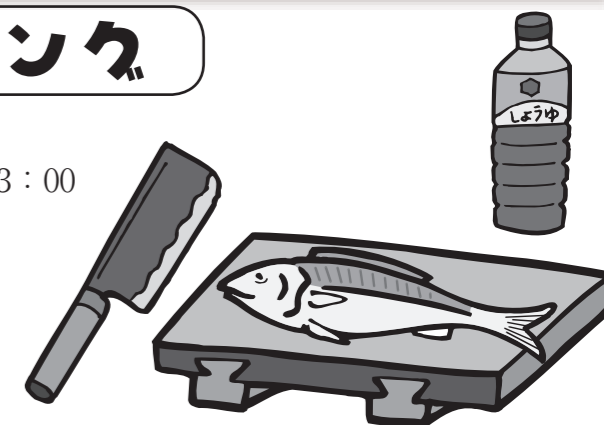
ウイルスに感染した後、約10日~12日間の無症状の潜伏期を経て熱・せき・鼻水などの症状が出始めます。数日すると、赤い発疹が出始め熱も高熱となり発疹は全身に広がります。うつりやすく、免疫がないと大人もかかります。

麻疹は、症状も重くなりがちですので早めに予防接種を受けましょう

## わくわくウッキング

### ※ お気軽にご参加ください ※

- と き 平成21年1月14日(水) 10:00~13:00
- 場 所 総合福祉センター 保健棟 栄養指導室
- 持ってくるもの エプロン
- お申し込み 上記まで電話でお申し込みください
- 締め切り 平成21年1月7日(水)まで
- 参加費 300円(食材料代)



エルゴメーター(自転車型の運動機器)は自分に適した運動負荷で、無理なく効果的な運動が行えます。初回到運動測定(最大酸素摂取量(健康の1つの目安)の測定)を行い、今行われている運動効果をみていきます。

月に1回運動測定日が決まっていますので[今月は1月29日(木)13:00~15:00くらい、来月は2月20日(金)]、ご希望の方はお申し込みください(1回20人程度)。ご本人用で健康運動カードを作りますので、その後はいつでも使用できます。(血圧測定と体内脂肪率の測定・エルゴメーターでの運動です。)

### 健康運動測定 の内容

- ① 安静時の心電図検査、問診、運動負荷時の心電図による医師の判定
- ② 最大酸素摂取量の測定と健康運動指導士による運動指導