

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 (代)

平成21年度総合健診（特定健診・各種がん検診）のご案内

健診は身体の状態をチェックできるよい機会ですので下記を参照の上、ぜひ健診を受けられて下さい。

●集団健診日程（4月～11月）< ☺ は託児あり >

日程	予定場所	対象地区	受付時間			
4月8日(水)	総合福祉センター	中山 新北・八尋 室木・長谷 新延・永谷	午前 8時30分～ 10時30分			
4月10日(金)						
4月11日(土)						
4月13日(月)						
4月23日(木)						
4月24日(金)	中央公民館	古門・上木月 木月・弥生 猪倉・中山 小牧	※結果説明会は 後日行います			
4月27日(月)						
4月28日(火)						
6月23日(火)				鞍手町総合福祉センター	町内全地区	春の健診はすべての日程で、右記の 内容の健(検)診を実施します
7月1日(水)						
7月14日(火)						
7月16日(木)						
7月26日(日)						
10月29日(木)	鞍手町総合福祉センター	町内全地区	秋の健診で子宮がん・乳がん検診 は11月29日(日)のみです この日以外はありません ご注意ください			
10月30日(金)						
11月24日(火)						
11月25日(水)						
11月29日(日)						
11月30日(月)						

●検診内容・料金

検診名	料金	対象者	
※1 特定健診	500円	40歳以上74歳未満で鞍手町国民健康保険加入者	
基本健康診査	500円	18歳以上39歳以下の方	
	無料	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(視触診のみ)	200円		
※2 乳がん検診(視触診+マンモグラフィ)	600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

☆上記の健(検)診料は生活保護受給者のみ無料です。健(検)診当日、診療依頼書をお持ちください。

※1 特定健診を受ける65歳以上の方は別にお送りする基本チェックリストで特定高齢者に該当する方だけ追加で、介護予防健診を受けて頂きます(無料)

※2 マンモグラフィ希望の方は、視触診と併用で隔年(2年に1回)の受診となります。

●総合健診お申し込み方法

40歳以上74歳以下の鞍手町国民健康保険加入者及び昨年、町のがん検診を受けられた方などには2月中旬に、『平成21年度健康診査申込書』を郵送しています。健(検)診をご希望の方は必要事項を記入の上、同封の封筒にて春の健診(4～7月)希望の方は3月13日(金)、秋の健診(10～11月)希望の方は6月1日(月)までに返送ください。申込書が届かなかった方は、上記までお電話ください。申込書を郵送いたします。また、自宅のパソコンや携帯電話から健診の申し込みができます。(3月2日(月)より)鞍手町ホームページ<http://www.town.kurate.fukuoka.jp/>、携帯電話からは<http://k.shinseifukuoka.jp/i/>へアクセスしてください。

麻疹・風疹混合ワクチン なぜ2回接種なの？

お急ぎくださ～い。
 麻疹・風疹混合ワクチンを打ち忘れた方は
3月31日までです。

理由その
1

1期 12ヶ月～2歳の誕生日の前日

1回の接種で子どもたちに **免(疫)** を与えます

理由その
2

2期 5歳～7歳未満(小学校就学前)

1回の接種で免疫がついたにもかかわらず、その後の時間の経過とともにその免疫が減衰した子どもたちに再び刺激を与え、免疫を **強(固)** なものにします。

理由その
3

3期中1・4期 高3

麻疹・風疹の予防接種を1回しか接種していない子どもたちに、もう1度接種のチャンスを与えます。平成20年4月1日から、中学1年生と高校3年生に相当する年齢の子ども達は、5年間の経過措置として予防接種が受けられるようになっています。



こどもクッキング教室のご案内

春休みに料理を体験してみませんか？みんなと一緒に料理を楽しみましょう！！

- 日時 **3月25日(水) 9:30～13:00**
- 場所 鞍手町総合福祉センター 保健棟 栄養指導室
- 対象者 小学生(保護者の方も一緒に参加できます)《定員:30名》
- 参加費 無料
- 持参品 エプロン
- お申し込み **3月18日(水) まで**に上記まで電話でお申し込みください。(定員になり次第、締め切ります)



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 3月12日(木)	H20年10月16日～H20年11月17日生
7カ月健診 3月26日(木)	H20年8月1日～H20年8月28日生
12カ月健診 3月26日(木)	H20年3月1日～H20年3月31日生

1歳半健診 3月5日(木)	H19年8月6日～H19年9月5日生
3歳児健診 3月5日(木)	H18年2月6日～H18年3月5日生
乳幼児相談 (身体測定、育児・栄養相談) 3月25日(水)	H21年1月27日～H21年2月23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。

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。初回に運動測定(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**3月31日(火)**13:00～15:00くらい、来月は**ありません**]、ご希望の方はお申し込みください(1回20人程度)。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

