

# 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 ●**検診内容・料金**

日程	予定場所	対象地区	受付時間	検診名	料金	対象者
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	※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
4月10日(金)				基本健康診査	500円	18歳以上39歳 以下の方
4月11日(土)					無料	生活保護受給者
4月13日(月)						肝炎ウイルス検診
4月23日(木)	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	肺がん検診	X線 100円 X線・喀痰 400円	18歳以上
4月24日(金)				胃がん検診	500円	
4月27日(月)				大腸がん検診	300円	
4月28日(火)				子宮がん検診	400円	
6月23日(火)				乳がん検診 (視触診のみ)	200円	
7月1日(水)				※2 乳がん検診 (視触診+マンモグラフィ)	600円	
7月14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	前立腺がん検診	200円	50歳以上
7月16日(木)				結核検診	無料	65歳以上
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		☆上記の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。		
10月30日(金)				※1 特定健診を受ける65歳以上の方は同封してい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)		
11月24日(火)				※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。		
11月25日(水)				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		
11月29日(日)						
11月30日(月)						

## ●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。春の健(検)診について、斜線の日は定員になりました。それ以外の日は若干、余裕がありますのでまだ申し込みが済んでいない方は早目に申し込まれて下さい。秋の健(検)診(10～11月)希望の方は**6月1日(月)**までに返送ください。なお、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(検)診の申し込みができます。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。

子どもを健やかに育てるためにいろいろな事業を実施して皆さんの子育てを応援しています。  
 ～今回は健康増進班が行っている事業をご紹介します～ 場所 総合福祉センター

### ぴよぴよひろば

保健棟の母子指導室を開放していますので広いお部屋でお子さんと遊んでみませんか？  
 開放日：毎週月・水・金曜日10:00～16:00

### 親子教室 すくすくランド

体を思いっきり動かして、親子で楽しく遊びます  
 日時：毎月第1・3火曜日 10:00～11:30  
 対象：1歳位からのお子さんと保護者

### ママタイム

お母さん方の運動・リラックスタイムです。エルゴメーター(自転車の運動機器)やストレッチ体操で体を動かしてみませんか？また、α21の機器でリラックスしてみませんか。お母さんの運動中・リラックス機器使用中は託児も行っています

日時：毎週水曜日 9:30～11:30

### カンガルー教室

言葉が遅い、お友達とうまく遊べない、落ち着きがない、集団の中に入れないなどの心配のあるお子さんに対して、親子遊びや小グループでの活動を楽しみながらお子さん1人1人の発達を促す教室を行っています。上記のようなご心配のある方はいつでもご連絡ください

### 新生児訪問

生後2ヶ月未満の赤ちゃんを対象に自宅を訪問して身長・体重測定や育児相談を行っています。第1子は必ずいきます「うちにはきてないよ」という方は是非ご連絡ください。お伺いいたします

### 乳幼児相談

就学前のお子さんを対象に子ども・赤ちゃん相談を行っています。気軽にお立ち寄りください。  
 日時 毎月第4水曜日 13:30～15:00

## 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 4月16日(木) H20年11月18日～H20年12月17日生

7カ月健診 4月23日(木) H20年8月29日～H20年9月25日生

12カ月健診 4月23日(木) H20年4月1日～H20年4月30日生

1歳半健診 4月9日(木) H19年9月6日～H19年10月9日生

3歳児健診 4月9日(木) H18年3月6日～H18年4月9日生

乳幼児相談 (身体測定、育児・栄養相談) 4月22日(水) H21年2月24日～H21年3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。

## 健康運動測定の内容

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。2ヶ月に1回、運動測定日が決まっていますので**[5月1日(金)13:00～15:00]**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。

- 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

