

けんこうのお知らせ

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 春の総合健診(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。下記の日程、内容等を参照し、ぜひ受けてください。

■集団健診日程 (6月～11月)

日程	場所	対象地区	受付時間
6月23日(火)	総合福祉センター	町内全地域	8:30 ～10:30 ※結果説明会は後日行います
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)			
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)			

秋の健診では子宮がん・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。

■健診(検診)内容・料金

健診(検診)名	料金	対象者	
特定健診	500円	40歳以上74歳以下で鞍手町国民健康保険加入者	
基本健診	500円	18歳以上39歳以下の方	
	無料	※3 生活保護受給者	
※1 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	

- ※1 過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない方が受診できます。(肝臓病等で治療中の方は除きます)
- ※2 マンモグラフィは、視触診と併用で隔年(2年に1回)の受診となります。
- ※3 上記の健診(検診)料は生活保護受給者のみ無料です。健診(検診)当日、診療依頼書をお持ちください。

※ 健診のお申込みの滞っていない方は、人数に余裕がありますので、この機会に是非お申し込みください。

特定健診

【対象】40歳以上74歳以下で鞍手町国民健康保険に加入している方
 対象者にはすでに申込書を送付しています。まだ申込されていない方は、上記の日程を参照されぜひ申し込んでください。
 ※対象者で申込書が届かなかった方は電話でご連絡ください。

基本健診

【対象】18歳以上39歳以下の町内在住者・生活保護受給者
 対象者で受診を希望される方は電話でご連絡ください。申込書を郵送いたしますので、必要事項をご記入のうえ送り返してください。

男性の料理教室参加者募集!!

みんなで楽しく料理しましょう。ぜひ、気軽にご参加ください。

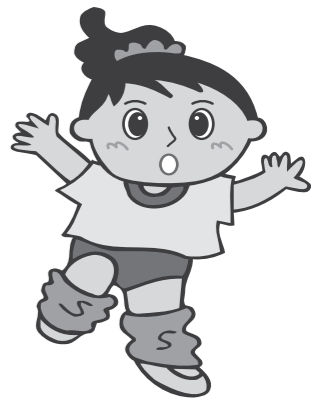


- 日時 6月2日(火) 10:00～
- 場所 総合福祉センター 保健棟(栄養指導室)
- 参加費 無料
- 持ちもの エプロン
- 申し込み 上記まで電話でお申し込みください。
- 締め切り 5月26日(火)

運動指導者養成コース指導者募集

身体を動かしたいけれど一人では、なかなかつづかない...と思っている方はいませんか?
 今回の運動教室では自分の運動習慣を身につけ、さらに教室で学んだことを仲間と一緒に周りの人へ広めてくれる方を募集します。運動を生活の中に取り入れて、楽しく続けていきませんか?

- 日時 毎月第2火曜日 平成22年3月まで 14:00～15:00
- 対象 人前で体操のできる方
- 場所 保健棟 健康増進室
- 内容 リズム体操、ストレッチ、プログラム作り等
- 申し込み 上記へ、電話でお申し込みください。



子宮がん検診のご案内

鞍手町立病院で、「健康フェア」が開催されます。総合健診で受けられない方は、「子宮ガン検診」が鞍手町立病院でありますので、この機会に是非受けましょう。

- 日時 平成21年5月17日(日) 午前9時～11時30分
- 場所 鞍手町立病院
- 検診内容 子宮がん検診
- 対象者 18歳以上(ただし、鞍手町に住民登録がある方に限ります。)
- 料金 400円
- 申し込み 鞍手町立病院に電話(42-1231)又は来所にてお申し込みください。

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 5月14日(木)	H20年12月18日～H21年1月14日生
7カ月健診 5月28日(木)	H20年9月26日～H20年10月30日生
12カ月健診 5月28日(木)	H20年5月1日～H20年5月31日生

1歳半健診 5月7日(木)	H19年10月10日～H19年11月7日生
3歳児健診 5月7日(木)	H18年4月10日～H18年5月7日生
乳幼児相談 (身体測定、育児・栄養相談) 5月27日(水)	H21年3月24日～H21年4月27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。
 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]ご希望の方は事前にお申し込みください(1回20人程度)、次回は[7月17日(金) 13:00～15:00]です。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