

けんこうのお知らせ10月号

● 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)

秋の総合健診（特定健診・がん検診）のご案内

健診は身体の状態をチェックできる良い機会です。集団健診では、特定（基本）健診とがん検診が半日程度で受けられます。今年度まだ健診を受けていない人は、この機会にぜひ受診しましょう。

集団健診日程 < は託児あり >

日程	場所	受付時間
10月29日(木)	総合福祉センター	8:30~10:30 ※結果説明会は後日行います
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)		

子宮がん・乳がん検診はこの日だけです！この日以外はありませんのでご注意ください。

- ※1 過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない方が対象です。(肝臓病等で治療中の方を除く。)
- ※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になります。健診(検診)当日、診療依頼書をお持ちください。

特定健診
【対象】40歳以上74歳以下の方で、鞍手町国民健康保険に加入している方
春の健診を受けられていない方には、秋の健診のチラシを送っています。まだ申込まれていない方は、上記の日程を参照され、ぜひ申し込んでください。

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

がん検診
【対象】町内在住者
※各検診の対象年齢は上記の表でご確認ください

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	
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	
大腸がん検診	300円	18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

★H21.8月末時点の“特定健診受診率”は約21%です。昨年は約34%でした。特定健診は、受診率が低いとペナルティが課せられ、保険料に影響してくることがあります。特定健診受診のご協力をお願いいたします。

女性特有のがん検診推進事業の「無料クーポン券」が送られてきた方は、11月29日に無料で子宮頸がん検診または乳がん検診が受診できます。この機会に是非お申し込みください。



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 10月20日(火) 10:00~13:00
- 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 10月13日(火)

「おやこ食育教室」のご案内

休日に親子で料理に挑戦してみませんか？
簡単でおいしいランチメニューを食生活改善推進会の皆さんが紹介します。

- 日時 : 11月3日(火) 文化の日 午前9:30~
- 場所 : 鞍手町総合福祉センター保健棟 栄養指導室
- 参加費 : 無料
- 対象者 : 保育園児、幼稚園児及び小学生とその保護者
- 申し込み : 10月27日(火) までに電話でお申し込み下さい。(定員になり次第、締め切らせていただきます。)



◆◆◆メニュー(予定)◆◆◆
チキングラタン
トマトと豆腐のサラダ
ぶちぶちフルーツポンチ

高齢者インフルエンザ(季節性インフルエンザ)の予防接種が10月から始まります

今回の高齢者インフルエンザ予防接種は“季節性インフルエンザ(従来のA型・B型インフルエンザ)予防接種”です。新型インフルエンザに対しては有効性は立証されていません。新型インフルエンザ予防接種については、詳しいことが分かり次第、いきいきカレンダーや広報、回覧等でお知らせいたします。
従来の季節性インフルエンザの流行は、12月下旬から3月上旬と言われていました。予防接種は12月中旬までに済ませておきましょう。

- 接種期間 平成21年10月1日~平成21年12月末日
- 対象者 (1) 接種日現在、満65歳以上の人 (2) 接種日現在60歳から65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器機能の障害、又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有する身体障害者1級程度の人
- 料金 1,000円
※ただし、生活保護者の方は無料です。必ず診療依頼書をご持参ください。



予防接種を受けるときは、必ず事前に医療機関に予約をしてください。

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 10月8日(木)	H21年5月14日~H21年6月15日生
7カ月健診 10月22日(木)	H21年2月27日~H21年3月26日生
12カ月健診 10月22日(木)	H20年10月1日~H20年10月31日生

1歳半健診 10月1日(木)	H20年3月4日~H20年4月1日生
3歳児健診 10月1日(木)	H18年9月4日~H18年10月1日生
乳幼児相談 (身体測定、育児・栄養相談) 10月28日(水)	H21年8月18日~H21年9月28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。

健康運動カードを作ってみませんか?

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できます。初めに運動測定(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カ月に1回、運動測定日が決まっていますので、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11月20日(金)、その次は1月13日(水) 13:00~15:00です。]測定後、ご本人用の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。)
※カードを作っている方で運動測定を希望される方も事前にお申し込みください。

- 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