

# INFORMATION Health

健康や各種健診  
についての  
お知らせです

いきいき  
健康



だより

総合福祉センター ☎42局8812 番

## 平成 26 年度春の総合健診（特定健診・各種がん検診）のお知らせ



平成 26 年度に実施される健診の日程です。健（検）診は身体の状態をチェックができるよい機会です。

対象者の人は、健（検）診項目・日程を確認し、ぜひ受けてください。

集団健（検）診の日程は、4月から1月です。4月23日と10月15日は託児がありますので、ご利用ください。

### ■集団健（検）診日程

	と き	場 所	対象地区	受付時間など
春の健（検）診	4月21日(月)	総合福祉センター 託児有	新北・八尋 長谷・室木 新延・永谷 中山	午前 8時30分から 10時30分まで  ※結果説明会は 後日行います
	4月22日(火)			
	4月23日(水)			
	5月15日(木)			
	5月16日(金)	中央公民館	古門・弥生 猪倉・中山 小牧・木月 上月	
	6月3日(火)			
	6月4日(水)			
	6月5日(木)	総合福祉センター	町内全地区	
	7月13日(日)			
7月14日(月)				
7月15日(火)				
秋・冬の健（検）診	10月15日(水)	総合福祉センター 託児有	町内全地区	午前 8時30分から 10時30分まで  ※結果説明会は 後日行います
	10月16日(木)			
	10月17日(金)			
	11月16日(日)			
	11月17日(月)			
	11月18日(火)			
	1月18日(日)			
1月19日(月)				

### ■健（検）診内容・料金

健（検）診名		料金	対象者	
特定健診		500 円	40 歳以上 74 歳以下の鞍手町国民健康保険加入者	
基本健診		500 円	18 歳以上 39 歳以下の人または生活保護受給者	
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		
	視触診とマンモグラフィ	600 円		40 歳以上(2年に1回)
前立腺がん検診		200 円		50 歳以上
結核検診		無 料		65 歳以上

※生活保護受給者の人は健診当日、「診療依頼書」を忘れずにお持ちください。健（検）診料金が無料になります。

※乳がん検診（マンモグラフィ）を希望の人は隔年（2年に1回）で視触診との併用受診になります。

※がん検診推進事業などのクーポン券対象者となる人は、それぞれ対象の子宮がん・乳がん・大腸がん・肝炎ウイルスの検診が無料で受診できます。

## 申込方法

- 申し込み方法** 特定健診対象者の人と昨年、がん検診を受けた人には2月下旬に申込書を郵送していますので、申込書に記入のうえ、同封の返信用封筒にてご返送ください。なお、申込書が届いていない人はご連絡をお願いします。ご希望の健（検）診日の1か月前までに日程が決まり次第お早目に申し込んでください。
- 申し込み定員** 各100人（定員になり次第、締め切りますのでお早目の申し込みをお願いします）
- その他** 65歳以上の人は基本チェックリストで「特定高齢者に該当する人」のみ追加で『介護予防健診（無料）』を受けていただきます
- 申し込み・問い合わせ** 総合福祉センターまで

## 乳がん検診

乳がん検診は、総合健診のほかくらて病院でも受診することができます。

- 対象者** 40歳以上の人
- 申し込み方法** 電話で直接申し込み（町のホームページでも予約をすることができます）
- 問い合わせ** くらて病院 ☎42局1231番まで



## 乳幼児健診・相談

3月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- とき** 健診の内容によって異なりますので詳細は通知（案内）書をご確認ください
- ところ** 総合福祉センター保健棟
- 内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など



健診内容	とき	対象児
4か月健診	3月13日（木）	平成25年10月17日から平成25年11月18日生まれ
7か月健診	3月27日（木）	平成25年8月2日から平成25年8月29日生まれ
12か月健診		平成25年3月1日から平成25年3月31日生まれ
1歳半健診	3月6日（木）	平成24年8月7日から平成24年9月6日生まれ
3歳児健診		平成23年2月7日から平成23年3月6日生まれ
乳幼児相談 (身体測定・育児・栄養相談)	3月26日（水）	平成26年1月28日から平成26年2月24日生まれ

※乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。（申込不要）

## 忘れていませんかワクチン接種!!

### ■MR（麻しん・風しん）予防接種

麻しん（はしか）・風しんの予防接種を次の対象者の人に通知しています。通知がきた人は必ず接種しましょう。3月31日を過ぎると有料になりますので、まだ接種が済んでいない人は早めに予防接種を受けましょう。また、予診票を失くした人は役場保険健康課もしくは総合福祉センター保健棟にて配布します。

▷接種の仕方…かかりつけの医療機関に電話で予約し接種してください。

▷対象者

Ⅱ期（年長学年齢）	平成19年4月2日から 平成20年4月1日生まれ
-----------	-----------------------------

▷接種期間…平成26年3月31日（月）まで

接種期間を過ぎると有料になり10,000円程度の料金が発生します。この機会にぜひ接種しておきましょう。

## 母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。

- とき** 3月5日、12日、19日、26日の午前10時から11時30分まで  
①必ず妊婦さん本人がお越しください②原則、毎週水曜日の交付ですが、都合がつかない場合は相談に応じます

- ところ** 総合福祉センター保健棟
- 必要なもの** 妊娠届出書（ある人のみ）

## 健康教室

町では、下記の運動教室（自主グループ・教室）の支援をしています。運動は、生活習慣病の予防だけでなく、体を動かすことで気分転換になり、メンタルヘルスにもよいと言われています。少しずつ暖かくなってきたこの時期に教室に参加してみませんか。

事業名	期日	場所	時間
レッツエアロビクス	毎週火曜日	勤労者ふれあい棟	午後8時00分から9時00分まで
はつらつ健康教室	毎月第1・第3水曜日		午後2時00分から3時30分まで
ヘルシーダンス	毎週金曜日		午前10時00分から11時30分まで
健康ヨガ	毎週木曜日	総合福祉センター保健棟	午後1時30分から3時30分まで

※参加問い合わせは、各教室の開催時間に見学に来られてください。

## 食で守れるあなたの

### 腎臓

新たな「国民病」として今、注目されている慢性腎臓病（CKD）をご存知ですか。慢性腎臓病とは腎臓の働きが悪くなった状態のことです。特徴は、自覚症状がないまま進行し、放置していると人工透析等の治療が必要となってしまいます。腎臓は臓器の中でも重要な臓器です。この機会に勉強してみませんか？低タンパク食の試食も用意しています。

- とき** 3月20日（木）午前10時から午後1時まで
- ところ** 総合福祉センター保健棟
- 対象者** 健診等で血清クレアチニン値が男性1.0以上、女性0.8以上の人。その他腎臓病について興味のある人
- 参加費** 無料
- 申し込み期限** 3月13日（木）までに電話でお申し込みください。

## 子ども

### クッキング

### 参加者募集

親子で楽しく料理をしましょう。

- とき** 4月4日（金）午前9時30分から午後1時まで
- ところ** 総合福祉センター保健棟
- 対象者** 町内在住の小中学生及びその保護者
- 募集人員** 30人
- 参加費** 無料
- 持ってくるもの** エプロン・三角巾（バンダナ）
- 申し込み期限** 3月27日（木）までに電話でお申し込みください。

