

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 28 年度 総合健診（特定健診・基本健診・各種がん検診）のお知らせ

健(検)診は身体の状態をチェックができるよい機会です。
対象となる人は、健(検)診項目・日程を確認し、ぜひ受診してください。



■集団健(検)診日程

とき	場 所	対象地区	受付時間など
4月20日(水)	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20分単位で ご案内しています。
4月21日(木)			
4月22日(金)			
5月16日(月)			
5月17日(火)	中央公民館	古門・弥生 猪倉・中山 小牧・木月 上木月	
6月1日(水)			
6月2日(木)			
6月3日(金)	総合福祉センター	町内全地区	
7月24日(日)			
7月25日(月)			
7月26日(火)	総合福祉センター	町内全地区	健診の案内票を ご覧の上、受診 してください。
10月5日(水)			
10月6日(木)			
10月7日(金)			
11月20日(日)	総合福祉センター	町内全地区	
11月21日(月)			
11月22日(火)			
^{H29} 1月22日(日)			
1月23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
前立腺がん検診	200円		50歳以上
結核検診	無料		65歳以上

※生活保護を受給している人は健診当日、「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。

申込方法

●**申し込み方法** 特定健診の対象となる人と、平成27年度に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、ご希望の健(検)診日の1か月前までに同封の返信用封筒にて返送してください。なお、申込書が届いていない人で健(検)診を希望する人は、申込書を送付しますので、電話でご連絡ください。日程が決まり次第お早目に申し込んでください。

※健(検)診は時間帯を区切って案内していますので、早めの申込をお願いします。

●**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、集団検診のほか、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** 4月1日以降に電話で、くらて病院に直接申し込みをしてください。ただし、集団検診との併用受診はできません

●**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

区分	期日	対象児
4か月健診	3月10日（木）	平成27年10月22日から 平成27年11月23日生まれ
7か月健診	3月24日（木）	平成27年7月31日から 平成27年8月27日生まれ
12か月健診		平成27年3月1日から 平成27年3月31日生まれ
1歳半健診	3月3日（木）	平成26年8月5日から 平成26年9月3日生まれ
3歳児健診		平成25年2月5日から 平成25年3月3日生まれ
乳幼児相談	3月23日（水）	平成27年12月27日から 平成28年1月23日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。どなたでもお気軽にお越しください。

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** 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊婦本人がお越しください
- **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）、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの（運転免許証等）

健康教室に参加してみませんか

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	総合福祉センター 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・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00分まで

※参加の問い合わせは、各教室の開催時間に見学に来られてください。

男性の料理教室

みんなで楽しく料理をしましょう。身近な材料で作れる簡単・おいしいメニューです。

- **とき** 4月13日（水）午前10時から
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **対象者** 男性
- **参加費** 300円（材料費）
- **持ってくるもの** エプロン・三角巾（バンダナ）
- **申し込み期限** 4月6日（水）までに電話でお申し込みください。

子どもクッキング

親子で楽しく料理をしましょう。

- **とき** 4月1日（金）午前9時30分から
- **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24日（木）までに電話でお申し込みください。

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対象となる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。

▷ **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21年4月2日から 平成22年4月1日生まれ
-----------	-----------------------------

▷ **接種期間**…3月31日（木）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。

不整脈、心房細動に注意

3月9日から15日は、心房細動週間です。

心房細動があると脳梗塞になりやすいと言われています。自覚症状のない人でも手首のあたりに指を当てて、拍動を感じる場所を見つけましょう。脈の間隔が不規則だったら、心房細動の疑いもあります。薬で予防ができるので、一度病院等で検査をしてみましょう。

