



## 夏休み子どもクッキング

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。夏休みの思い出に参加してみませんか。

- とき 8月3日(水) 午前9時30分から午後1時まで
- 対象者 小・中学生とその保護者(子どものみの参加もできます)
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 参加費 無料
- 持ってくるもの エプロン、三角きん
- 申込期限 7月27日(水)
- 申し込み 総合福祉センターまで



## 野菜プラス一皿！ 応援料理教室

健康のために野菜は1日350g以上食べましょう。簡単な野菜料理を鞍手町食生活改善推進会の皆さんが紹介する料理教室を開催します。

- とき 7月26日(火) 午前10時から午後1時まで
- 対象者 町内に住んでいる人
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 参加費 300円
- 持ってくるもの エプロン、三角きん
- 申込期限 7月19日(火)
- 申し込み 総合福祉センターまで



## 平成28年度の総合健診 (特定健診 各種がん検診)

生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず検診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

### ■集団健診(検診)日程

期 日	場 所
7月24日(日)、25日(月)、26日(火)	総合福祉センター

- 受付時間 午前8時30分から10時30分まで
- 申込方法 健診を希望する人は、申込書を送付しますので電話でご連絡ください。また、申込書が自宅に届いている人は、必要事項を記入して返送してください
- 健(検)診内容 各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス)、結核検診、特定健診、基本健診
- 申し込み・問い合わせ 総合福祉センターまで

## 乳幼児健診・相談

7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	7月14日(木)	平成28年 2月16日から 平成28年 3月21日生まれ
7か月健診	7月28日(木)	平成27年 11月27日から 平成27年 12月31日生まれ
12か月健診		平成27年 7月 1日から 平成27年 7月31日生まれ
1歳半健診	7月 7日(木)	平成26年 12月 3日から 平成27年 1月 7日生まれ
3歳健診		平成25年 6月 3日から 平成25年 7月 7日生まれ
乳幼児相談	7月27日(水)	平成28年 4月24日から 平成28年 5月28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。お気軽にお越しください。

## 母子健康手帳の交付

- 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)

## キャラバンメイトを募集しています

「キャラバンメイト」とは、認知症サポーターの養成講座で講師役を務めることができる人です。総合福祉センターでは認知症カフェ等も開催していますので、ボランティアに興味のある人はお問い合わせください。

オレンジリングは  
認知症サポーターの  
目印です





# Support

## わが家の医療費に 関心を 持ってみましよう

医療費通知を  
ご存知ですか

鞍手町国民健康保険では、加入している皆さんに医療費の実情や健康に対する認識を深めてもらおうと、年6回（2か月ごとに）各世帯に「医療費通知」をお届けしています。医療費は、加入者のみなさんが納める保険料と国・県からの交付金等で賄われています。

医療費通知の内容を参考に、医療費負担の仕組みへの理解や健康への意識を高め、鞍手町国民健康保険制度の健全な運営にご協力ください。

医療機関や  
薬局でもらう領収証は  
大切に保管しましょう

医療機関や薬局では、医療

費の内容が分かる「領収証」を発行しています。

領収証は、皆さんが医療費を支払った

大切な証拠書類であり、高額療養費の請求や確定申告において医療費控除を受ける際の添付資料として必要になります。大切に保管しておきましょう。



診療明細書で  
診療内容を  
知ることができます

医療機関や薬局では領収証のほかに、受けた診療の内容が分かる「診療明細書」を発行しています。

診療明細書には、初・再診、入院料、検査、投薬、注射な

医療費は、病院の種類や患者の年齢、受診時間、受診方法等で変わってきます。医療費を支払ってしまえばあまり確認しない医療費通知や明細書に関心を持ってみませんか。

どが項目ごとに詳しく記載されており、どのような治療が行われたのか、また、どんなことにどれだけ医療費がかかっているのかを知ることができます。

診療内容に疑問や不安があるときは、明細書に基いて医師や薬剤師に具体的に質問したり、自分で調べることもできます。また、明細書を保管しておけば、初めてかかる医療機関などで、以前に受けた診療の内容を正確に伝えることができます。

明細書の内容は専門的で分かりにくいものですが、あなたが受けた診療内容を確認することができる重要な資料ですので、領収証と一緒に大切に保管してください。

