

# 町の健康応援団

## 保健センター事業のご案内

保健センター

☎ 77-1891 Fax 77-1970

✉ hoken-c@town.shibayama.lg.jp

保健センターでは、平成30年度もあなたの健康づくりを応援する事業を実施します。お気軽にご利用ください。

### 75歳以上の方は個別に検診が受けられます

75歳以上の後期高齢者の方は、多古中央病院でも健康診査が受けられます。この健康診査は、夏に町で実施している集団健診と同じものです。

がん検診と同日に健康診査が受けられ、なおかつ料金は0円です。

受診を希望される方は登録が必要なので、保健センターへお申し込みください。申し込まれた方には、4月に病院から詳細な通知が届きます。

■対象者 75歳以上（平成30年3月31日時点）で多古中央病院にてがん検診を受ける方

■実施期間 5月予定

■場所 多古中央病院

■料金 無料

■内容 診察、身体計測、血圧測定、血液検査(脂質、肝機能、血糖)、尿検査(腎機能、尿糖)  
※医師の指示により、貧血検査、心電図検査、眼底検査

■問合せ 町民税務課国保年金係 ☎77-3912

■申込み 3月30日(金)までに、保健センターへご連絡ください。

### 運動でアンチエイジング ヘルスあっぷ講座

毎日少しずつでもいいので運動するよう心掛けていますか？毎日の運動習慣に役立つ簡単な体操や運動について紹介します。

■開催日（8回コース）

①4月20日(金) ②5月9日(水) ③5月18日(金)

④6月15日(金) ⑤7月6日(金) ⑥7月20日(金)

⑦8月3日(金) ⑧8月17日(金)

■時間 午前10時～11時30分

■場所 保健センター

■対象 50～74歳までの男女

■定員 25人

■内容

①健康チェック 体脂肪、血圧測定

②運動実習 自宅でできる簡単ストレッチなど

■参加費 1,000円（保険・お茶代など）

※初回参加時に集金します。

■申込み 4月13日(金)までに氏名、年齢、住所を保健センターまでご連絡ください。

### おいしく、たのしく、健康づくり 栄養料理教室「けんこうクラブ」

ご自分やご家族の栄養バランスが気になる方、食生活を見直して健康になりたい方におすすです。身近な材料を使って、手軽に作れるヘルシーレシピをご紹介します。

■対象者 おおむね30～69歳までの男女

■参加費 1回 300円（6月、7月のみ）

■定員 20人

■申込み 4月10日(火)までに、保健センターへご連絡ください。

開催日	時間	場所	テーマ
4月19日(木)	午前9時45分～正午	福祉センター「やすらぎの里」	低カロリーの おやつづくり
5月31日(木)	午前9時30分～正午	保健センター	楽しく歩こう！ (ウォーキング)
6月21日(木)	午前9時45分～午後0時30分	福祉センター「やすらぎの里」	バランス弁当 づくり
7月26日(木)	午前9時45分～午後1時30分	福祉センター「やすらぎの里」	野菜たっぷり定食 づくり

## 平成30年度 町のがん検診

検診は無症状の人を対象にしているものです。自覚症状のある方、これまで経過検査を受けている方や治療中の方は医療機関での検査が望ましいため、お申し込みはご遠慮ください。また、自覚症状がある場合は早めに医療機関を受診ください。

■対象者 町内に住所を有する方

■年齢 平成31年3月31日時点での年齢

がん検診申込みは登録制です

集団検診か個別検診のどちらかを選択してお申し込みください。

### 新規に集団検診を希望する方

がん集団検診新規登録申込書または電話・FAX・e-mailで保健センターまでお申し込みください(がん集団検診新規登録申込書は、広報3月号と共に各世帯1部配布しています)。

### 新規に個別検診を希望する方

保健センターへお申し込みください。

国保多古中央病院での個別検診の申込みは3月末日までに、子宮頸がん個別検診は9月末日までにお申し込みください。

	検診名	検診内容	対象者	開催日	時間 場所	個人 負担金
集 団 検 診	子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	5月16日(水) 5月29日(火)	午前9時15分～11時30分 午後1時～3時 保健センター	900円
	乳がん検診	超音波検査	30～39歳の女性 50～59歳の女性	4月26日(木) 5月11日(金) 5月12日(土)	午前9時15分～11時30分 午後1時～3時 保健センター	800円
		マンモグラフィ	40～49歳の女性 60歳以上の女性	4月25日(水)はマンモのみ 4月26日(木) 5月11日(金) 5月12日(土)		
	胃がん検診	胃部レントゲン(バリウム造影)	40歳以上の男女	6月22日(金) 6月23日(土) 6月24日(日)	午前8時～11時 保健センター	1,200円
	大腸がん検診	便潜血反応検査(便を2日採取)	40歳以上の男女	7月に容器配布(郵送もできます) 7月11日(水)～8月3日(金)まで胸部レントゲン会場または保健センターで検体回収		500円
	肺がん検診	胸部レントゲン(結核検診兼ねる)	40歳以上の男女	7月11日(水)～ 7月18日(水) (日曜祝日除く)	午前9時～11時30分 午後1時～3時 福祉センターまたは町役場南庁舎	無料
		かくたん細胞診(痰を3日採取)		胸部レントゲン会場で容器配布 後日保健センターで検体回収		700円
前立腺がん検診	前立腺特異抗原(PSA)検査(血液検査)	50歳以上の男性	7月11日(水)～ 7月18日(水) (日曜祝日除く)	午前9時～11時30分 午後1時～3時 福祉センターまたは町役場南庁舎	500円	
個 別 検 診	胃がん検診	胃部レントゲン(バリウム造影)	40歳以上の男女	5月中の 月曜～土曜	午前8時30分 国保多古中央病院	2,300円
	大腸がん検診	便潜血反応検査(便を2日採取)				500円
	肺がん検診	胸部レントゲン(結核検診兼ねる)				500円
		かくたん細胞診(痰を3日採取)				700円
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	6月～10月	麻野クリニック・いしいクリニック 岩沢クリニック・尾崎クリニック さんむ医療センター・高根病院 松岸レディースクリニック・渡辺医院	2,000円	