

保健の広場

保健センター ☎ 77-11891 FAX 77-11970
✉ hoken-c@town.shibayama.lg.jp

保健センターでは、さまざまな検診や健康作りに役立つ教室など、健康な生活をサポートする事業を実施します。お気軽にご利用ください。

おいしく食べて、健康づくり

健康づくりのための食事や栄養について楽しく勉強しませんか。身近な食材を使って手軽に作れるヘルシーレシピを紹介します。

○けんこうクラブ（5回コース）

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めです。
■対象者 おおむね30歳から69歳までの男女

■日程

5月2日(金) 6月6日(金)
7月10日(木) 8月7日(木)
9月4日(木)

■時間 午前9時45分～午後1時30分

■場所 保健センターまたは福祉センター

■内容 栄養講座、ヘルシークッキング

■参加費 1回3000円

■定員 25人
■締切り 4月25日(金)

○はつらつクッキングサロン（2回コース）

いつまでも若々しく元気であることをめざして、栄養について勉強したり、お料理したりするシニア向けの教室です。

■対象者 おおむね70歳以上の男女

■期日 5月13日(火)・29日(木)

■時間 午前9時45分～午後1時

■場所 福祉センター「やすらぎの里」

■内容 栄養講座、かんたんクッキング

■参加費 無料

■定員 15人

■締切り 5月2日(金)

■その他 送迎を希望される方はご相談ください。

肝炎ウイルス検診

肝硬変や肝がんへ進行する可能性があるB型・C型肝炎を早期発見するために、肝炎ウイルス検査を実施しています。これまで検査

を受けたことのない方は、この機会に肝炎ウイルス検査の受診をおすすめします。

■対象者 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

■内容 問診、血液検査（HBs抗原検査、HCV抗体検査）

■料金 無料

■実施場所 町内の医療機関（原田医院、みどりの森クリニック、高根病院）での個別検診

■実施期間 平成26年5月～12月

■受診方法 右記医療機関へ電話で予約申込みの上、受診券を持って受診していただきます。

※40歳、45歳の方には受診券を事前に郵送しています。40歳以上のその他の年齢の方で検査を希望される方は、受診券を送付しますので保健センターまでご連絡ください。

健康相談

隔月1回定例の健康相談を行います。

ます。ご自分やご家族の健康診断の結果や生活習慣病予防についてお気軽にご相談ください。

■対象者 30～64歳

■内容 血圧測定、保健師・栄養士による個別相談

※各自の健康診断の結果などをご持参ください。

■日時 奇数月第3水曜日

①午後1時30分

②午後2時30分

③午後3時30分

■予約制 保健センターまで予約申込みをお願いします。

■平成26年度定例健康相談日程

5月21日 7月16日 9月17日
11月19日 1月21日 3月18日



乳がん検診・子宮がん検診を受けましょう

今年度も一定の年齢に達した女性に対し、無料検診を実施します（対象者には乳がん検診および子宮頸がん検診の無料クーポン券と検診手帳を送付しました）。今年度下記対象者の方は無料で受けられます。検診受診時に送付された無料クーポン券をご持参ください（無料クーポンが使えるのは町が実施する検診のみです）。

■**無料検診対象者** 町内に住所を有する平成26年4月1日現在で下記年齢の女性（年齢によって無料になる検診が違います。40歳の方は両方該当になります。）

※検診は下記無料検診対象年齢以外の方も受けることができます。

■**がん検診は登録制です** 新規に検診を希望する方は保健センターまで氏名、生年月日、住所、電話番号、希望する検診名をご連絡ください。



<乳がん無料検診対象年齢>

年齢	生年月日
40歳	昭和48年4月2日～昭和 49年4月1日
45歳	昭和43年4月2日～昭和 44年4月1日
50歳	昭和38年4月2日～昭和 39年4月1日
55歳	昭和33年4月2日～昭和 34年4月1日
60歳	昭和28年4月2日～昭和 29年4月1日

<子宮頸がん無料検診対象年齢>

年齢	生年月日
20歳	平成5年4月2日～平成6年4月1日
25歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
30歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
35歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
40歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日

■乳がん検診・子宮頸がん検診の日程

検診名	検診内容	対象者		検診日	受付時間・場所	個人負担金
乳がん検診	超音波	30～39歳の女性 50～59歳の女性	集団検診	4月19日(土) 4月30日(水) 5月16日(金)	午前9時～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19日(土) 4月22日(火) 4月30日(水) 5月16日(金)		
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診 (必要により体部)	20歳以上の女性	集団検診	5月10日(土) 5月22日(木)	午前9時～11時30分 午後1時～3時 保健センター	700円
			個別検診	6月～11月	山武市、成田市内の 受託婦人科医院	2,000円

注) 乳がん検診は、40代・50代の方は1年ごとに超音波検査とマンモグラフィ検査を交互に実施しており、平成26年度は50代の方は超音波検査、40代の方はマンモグラフィ検査です。

妊婦歯科健診

町では、平成26年4月1日以降に妊娠届け出のあった方を対象に、妊娠中に無料で歯科健診を受けられる妊婦歯科健康診査を開始します。

妊娠中は、むし歯や歯周病が発症しやすくなります。また、芝山町の子どもは、むし歯がとて多いです。親にむし歯があると、子どもにもうつるとされています。子どもへうつさないためにも、歯科健診を受けて、歯や口の健康状態を確認しましょう。

■対象者

平成26年4月1日以降に妊娠届け出のあった方に、妊婦歯科健診受診票を発行します。

■内容

むし歯の有無、歯周疾患の有無、健診結果に応じたアドバイスを行います。

■受診方法

町内の各歯科医療機関に予約をし、妊婦歯科健診受診票を利用してください。

※できるだけ、妊娠16週から28週の体調の良い時期に受診しましょう。

■費用

妊娠中1回 無料

※治療が必要な場合は、自己負担が発生します