

# 保健センターからの お知らせ

保健センター  
☎ 77-1891 Fax 77-1970

## ヘルスアップ講座の 参加者を募集します

毎日の心掛け次第で、1年後や3年後のあなたの身体が違ってくると思います。何気ない時間のちょっとした工夫で全て運動につながる事ができますので、アンチエイジング目指して身体を動かしてみませんか？  
激しい運動はせずに、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。

### 開催日程（7回コース）

5月21日(木)、6月11日(木)・25日(木)、7月3日(金)・17日(金)、8月7日(金)・21日(金)

■時間 午前10時～11時30分

■会場 保健センター

■対象 40～74歳くらいまでの男女

■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)

※初回参加時にいただきます。

■定員 25人

■申込み 5月18日(月)までに氏名、年齢、住所を保健センターへご連絡ください。

## ばわふる運動塾(前期)の 参加者を募集します

体を動かす効果は、いろいろな病気の予防に役立つとされていますが、いざ実践となると難しいものです。

ばわふる運動塾では、バランスボールを使った簡単な運動を紹介します。

### 開催日程

〈前期〉5月20日(水)、6月24日(水)、7月22日(水)、8月26日(水)、9月23日(水)

〈後期〉11月25日(水)、12月23日(水)、令和3年1月27日(水)、2月24日(水)、3月24日(水)

■時間 午前10時～11時30分

■会場 福祉センター「やすらぎの里」2階

■対象 30～69歳くらいまでの方(バランスボール持参)

※先着4人まで貸し出し可能

■内容 運動エクササイズ実習(バランスボールを使った運動)

■参加費 5回コース 500円

※初回参加時にいただきます。

■定員 25人

■申込み 5月18日(月)までに氏名、年齢、住所、バランスボールの有無を保健センターへご連絡ください。

## 3歳児健康診査を 実施します

3歳という年齢は、心と身体の成長にとって非常に大切な時期です。

3歳児健康診査(以下、「健診」)は、お子さんの健やかな成長をお手伝いするために実施され、今後においては就学健診が実施される時期までの間、他に健診がありませんので、必ず受診してください。

なお、今年度から健診内容に「**頭囲計測**」が追加となりました。

### 対象者

平成28年8月生まれ～平成28年11月生まれ

■開催日 4月20日(月)

■時間 午後1時15分～2時

■会場 保健センター

■内容 身体計測、尿検査、内科診察(頭囲計測)、歯科診察、保育・栄養・歯科相談、フッ素塗布(希望者)

■その他 今回対象者となる方には、通知を送付します。また、今回受診できない方については、次回の健診日をご案内しますので、必ず保健センターへご連絡ください。

### 令和2年度高齢者肺炎球菌 の予防接種について

肺炎の予防と重症化防止のため、過去に肺炎球菌の予防接種を受けていない方を対象に定期接種を実施します。

対象となる方で、接種を希望される方には接種料金の一部を助成します。

**対象者** 接種日当日に当町に住民登録がある方のうち、**これまで1度も肺炎球菌の予防接種を受けていない方**で、次のいずれかに該当する方

- ① 令和2年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる誕生日を迎える方
- ② 接種日当日に60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器に障害（身体障害者手帳1級）がある方

※対象となる方には、4月に予防票を送付します。

**実施期間** 4月1日～令和3年3月31日まで

**助成額** 2,000円（医療機関が設定した接種料金から町の助成金2,000円を差し引いた額が自己負担額となります）

**注意事項** **お一人1回のみの助成**となります。

### 女性のための がん検診について

がん検診は高価ですが、1年に1回それぞれ10～20分程度で終わり、町が実施する検診については、町が費用の一部を負担するので安く受診できます。

今年度は、乳がん検診は40歳になる方、子宮頸がん検診は30歳になる方に対して無料クーポン券を送付します。

**クーポン券対象者**  
町内に住所を有す、下記年齢の女性

### 令和2年度肺炎球菌定期予防接種対象者

65歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生
70歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
75歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
80歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
85歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
90歳	昭和 5年4月2日生～昭和 6年4月1日生
95歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
100歳	大正 9年4月2日生～大正10年4月1日生

### 検診日程と検診会場

種類	乳がん検診		子宮頸がん検診	
	集団検診	個別検診	集団検診	個別検診
対象	30歳以上の女性 ※30～39歳および50～59歳の方は超音波検査 ※40～49歳および60歳以上の方はマンモグラフィ		20歳以上の女性	
負担金	900円	マンモグラフィ：1,400円 超音波：1,500円	1,000円	1,600円
開催日	4月23日(木) ※23日(木)はマンモグラフィ検査のみ 4月24日(金) 5月 9日(土)・11日(月)	6～10月 (診療日時は各医療機関による)	5月13日(水) 26日(火)	6～10月 (診療日時は各医療機関による)
時間	午前9時～11時30分 午後1時～3時	〔予定医療機関〕 公津の杜メディカルクリニック	午前9時30分～11時30分 午後1時～3時	〔予定医療機関〕 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 成田富里徳洲会病院 松岸レディースクリニック 渡辺医院
会場	保健センター	高根病院 成田富里徳洲会病院	保健センター	

#### 【乳がん検診】

40歳になる方（昭和55年4月2日生まれ～昭和56年4月1日生まれ）

#### 【子宮頸がん検診】

30歳になる方（平成2年4月2日生まれ～平成3年4月1日生まれ）

#### ■がん検診受診方法

〔ステップ1〕登録（登録がまだの方は保健センターまでお申し込みください）  
〔ステップ2〕問診票が届く  
〔ステップ3〕検診を受ける  
（クーポン券がある方は提出）

#### 【乳がん検診】

40歳になる方（昭和55年4月2日生まれ～昭和56年4月1日生まれ）

#### 【子宮頸がん検診】

30歳になる方（平成2年4月2日生まれ～平成3年4月1日生まれ）

#### ■注意事項

乳がん検診については、40代・50代の方は1年ごとで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ますが、令和2年度については、50代の方は超音波検査、40代の方はマンモグラフィ検査となります。

#### ■その他

検診は無料検診対象年齢以外の方も受けることができます。

検診を受診するには登録が必要となります。