

集団健康診査のお知らせ

とき	ところ	検診項目				
		肺・結核	大腸	胃 (ウツム)	子宮 (腫瘍)	乳房 (乳房がん)
6月10日(火)	浜加積地区福祉センター		午前			午後
6月24日(火)	中加積地区公民館		午前			午後
7月15日(火)	西地区公民館		午前			午後

受付時間と受診者負担金(負担金は検診会場受付にてお支払いください)

検診項目	受付時間	負担金(70歳未満)
肺・結核	8:00 ~ 9:30	無料
大腸	8:00 ~ 9:00	200円
胃	8:00 ~ 9:30	500円
子宮	13:00 ~ 14:00	500円
乳房	13:00 ~ 14:00	500円 (40~49歳の方は2方向で撮影)

申込方法
 *定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。
 *がん検診(胃・子宮・乳房)の申込みは、電話で市民健康センターへ。
 *大腸がん検診を受けられる方は、事前に市民健康センターまたは各地区公民館へ検査セットを取りに来てください。
 *必ず受診票をお持ちください。
 *胃がん検診を受けられる方は、前夜9時以降絶食でご受診ください。

~特定健康診査・後期高齢者の健康診査のお知らせ~

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健康診査」が始まります。6月上旬に、受診券を発送いたします。同封の問診票をご記入し、受診券と保険証を必ずご持参のうえ、ご受診ください。

なお、生活機能評価(65歳以上)の対象の方は、特定健康診査と同時に受診されますようお願いいたします。

<市内で特定健康診査を受診できる医療機関>

厚生連滑川病院、吉見病院、荒川内科クリニック、伊井外科医院、石坂医院、打田内科、改養寺クリニック、加積クリニック、くるまたにクリニック、さいとう内科医院、鷹取医院、中村内科医院、野尻外科医院、毛利医院

問合せ先 市民健康センター
 ☎475-8011

~毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日~

日ごろから、栄養の偏り・運動不足・睡眠不足・ストレス・飲酒・喫煙など不健康な生活をしていませんか? 「食生活指針」を参考に、健康的な食事を行いましょ!

<食生活指針>

- ◆食事を楽しみましょう
- ◆1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ◆主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ◆ごはんなどの穀類をしっかり
- ◆野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ
- ◆食塩や脂肪は控えめに
- ◆適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- ◆食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- ◆調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- ◆自分の食生活を見直してみましょう

問合せ先 農林水産省北陸農政局富山農政事務所
 ☎421-6123

http://www.maff.go.jp/hokuriku/



肝炎ウイルス検診の実施について

肝臓がんの患者さんの約9割に、B型またはC型肝炎ウイルスの感染が認められています。そこで、肝炎対策の一環として、ご本人が希望される場合、C型肝炎ウイルス検査とB型肝炎ウイルス検査が受けられますのでお知らせします

対象者

- ①今年度、満40歳になる方
- ②今年度、満41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
- ③過去に受けた健康診査などで肝機能検査の異常を指摘されたことのある方
- ④平成4年以前に輸血や大きな手術を受けた方、妊娠・分娩時に大量出血をしたことがある方

受診期間 平成20年6月~12月末まで
 (市内の医療機関で)

検診料金 無料

上記対象者に該当する方で検診をご希望の方は、市民健康センターまでご連絡ください。

なお、過去に肝炎検査を受けたことがある方は、基本的に再度受ける必要はありません。

問合せ先 市民健康センター
 ☎475-8011

2級ホームヘルパー養成講座受講者募集

とき 6月24日(火)~8月6日(水)
 ところ 市民交流プラザ 3階研修室
 定員 20人
 受講料 50,000円(テキスト代含む)
 申込期間 6月2日(月)~16日(月)
 申込み・問合せ先 社会福祉協議会
 ☎475-7000

『のるMyCar』障がい者無料乗車券をお渡ししています

一定の障がいをお持ちの方に『のるMyCar』の無料乗車券をお渡ししています。希望される方は、市役所福祉課(市民交流プラザ2階)でお受け取りください。なお、代理の方が受け取る場合は、対象者本人の親族の方に限ります。

- 【対象者】①「3級~6級」の身体障害者手帳をお持ちの方
 ②「B」の療育手帳をお持ちの方
 ③「2級または3級」の精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
 ※福祉タクシー利用券の配布対象となる方は除きます。

【お持ちいただくもの】対象者本人および代理人を証明するもの(障害者手帳、保険証、免許証など)

問合せ先 福祉課(市民交流プラザ内)(内線751)

「食でゲンキッズなめりかわ」
 食育教室参加者募集

食べること・食べ物について学習し、調理実習・試食を楽しみませんか?

とき 7月12日(土) 9:45~12:00
 ところ 市民交流プラザ3階 調理実習室
 対象者 市内の小学生とその保護者
 定員 先着15人
 内容 食に関するおはなし・調理実習
 参加費 1人100円
 持ち物 エプロン・三角巾・タオル
 申込期限 6月30日(月)まで
 申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

健康づくりボランティア養成講座
 参加者募集

食生活と健康に関する正しい知識を身につけることにより、家族の健康づくりに役立てた良い生活習慣づくりを地域に伝達普及する健康ボランティア(食生活改善推進員・ヘルスボランティア)を養成する講座です。

とき	日時	時間
	6月23日(月)	13:30~15:30
	7月18日(金)	9:00~15:00
	8月5日(火)	9:00~11:00
	9月24日(水)	9:00~15:00
	10月21日(火)	13:00~16:30
	11月21日(金)	9:00~15:00

ところ 市民健康センターなど
 対象 滑川市民で健康づくりボランティア活動に意欲のある方
 定員 25人程度
 内容 栄養、健康づくりに関する講義、調理実習
 参加費 無料
 申込期限 6月18日(水)まで
 申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

データもって駆け込みOK!
 小部数の資料、パンフ作りは当社におまかせください。

早くて! 安い!
 プリントショップ
 各種印刷・加工、出力、データ作成、DM発送代行

(有)じんぼ印刷
 Jimbo Printing Ltd. 〒936-0053 滑川市上小泉2000
 TEL(076)475-5563代

お刺身・お寿司・天ぷらなどの和食レストラン
法事・宴会料理等ご予約承ります
 お気軽にお電話下さい

◆営業のご案内◆
 営業時間 11:30~22:00(ラストオーダー21:30)
 定休日 毎週水曜日

市民交流プラザ4階
 和食レストラン **かじやばし**
 TEL/FAX (076)476-5511

アイリスタウン滑川 宅地分譲中

オール電化で 安心・安全・クリーンな街
 公共施設が近い 便利な街
 陽光と緑に 囲まれた街

北陸電機製造株式会社
 本社/富山県滑川市法花寺233 TEL.076-475-1122 [アイリスタウン担当]

残り21区画!