

がん無料クーポン券のお知らせ

市では、胃がん、子宮頸がん、乳がんにおいて、罹患率(がんにかかる割合)の高い年代、性別の方を対象に、がん検診費用が無料となる「無料クーポン券」を配布しています。

この機会に、クーポン券を使って、市のがん検診を受診されることをお勧めします。

※なお、職場検診のある方は、職場検診を優先してください。

問合せ先
市民健康センター (☎475-8011)

男性の方 胃がん検診無料クーポン券

胃がん検診助成の対象者	
年齢	生年月日
40歳	昭和46年4月1日～昭和47年3月31日
45歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日
50歳	昭和36年4月1日～昭和37年3月31日
55歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日
60歳	昭和26年4月1日～昭和27年3月31日
65歳	昭和21年4月1日～昭和22年3月31日

女性の方 子宮頸がん・乳がん無料クーポン券

子宮頸がん検診助成の対象者	
年齢	生年月日
20歳	平成2年4月2日～平成3年4月1日
25歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
30歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
35歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
40歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日

乳がん検診助成の対象者	
年齢	生年月日
40歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
45歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
50歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
55歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
60歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日

～みんなでつくる食からの健康なめりかわ～

食育講演会

とき 6月25日(土) 10:00～11:00

ところ 早月中学校 地域ふれあいホール

演題 「食べる・生きる・育つ」

生きる力をはぐむ子育てについて楽しく分かりやすくお話いただきます。子どもが育つ食とは何か、食育の視点を整理し、日々の暮らしの中で無理なく気軽に食育を取り入れるヒントがたくさんあります。

講師 サカモトキッチンスタジオ主宰 坂本 廣子さん
講師略歴

神戸生まれの神戸育ち。同志社大学英文科卒業。幼児期からの食育を30年以上前から提唱し、日本の食育実践の先駆け、NHK教育テレビの「ひとりできるもん」の生みの親。「台所は社会の縮図」として、食育、介護、防災、食の村おこしなど、広く問題解決に取り組む社会派料理研究家。相愛大学客員教授。著書「五感で育む食育ガイド キッズキッチン」ほか多数。現在全国での食育講演や関連事業に奔走中。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

ママと赤ちゃんのふれあひ会

はじめての赤ちゃんを迎えるママのなかには、妊娠・出産、そして子育てに戸惑いや不安な気持ちを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

妊娠中から出産後も悩みが多い母乳育児を中心に、講義や個別相談を行っています。

とき	6月22日(水) 受付13:00～13:30
ところ	市民健康センター
対象	お子さんが平成23年3月～5月生まれ
内容	・助産師による講義「妊娠～出産後の乳房管理」 ・保健師による話と実技「ふれあひ遊ば」 ・栄養士によるミニ講義「妊娠中の食生活について」 ・妊婦さんと先輩ママさんたちの交流会 ・個別相談…おっぱい相談(助産師)、お子さんの計測、絵本の読み聞かせ体験 など
持ち物	母子健康手帳、タオル2本(おっぱい相談を希望の方)、そのほか必要なもの
申込み・問合せ先	市民健康センター (☎475-8011) (ただし、定員があります。)
備考	おっぱい相談を受けられる方は申し込みの際に予約を入れてください。人数が多い場合、内容を変更することがありますので、ご了承ください。



健康診査のお知らせ

☆市の特定健康診査・後期高齢者の健康診査・がん検診は、年1回のみ希望の医療機関または集団健康診査会場で受けることができます。

検診項目	特定健康診査・後期高齢者の健康診査	胃がん		大腸がん	肺がん・結核	子宮がん	乳房がん
		バリウム	カメラ				
個人負担金(70歳未満)	無料 (心電図・眼底検査追加希望者は各500円)	2,000円	2,000円	200円	レントゲン300円 レントゲンと喀痰500円	頸部1,000円 頸体部1,500円	500円
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	○	○		○	○		
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	○	○	○	○	○		
長治整形外科医院				○			
中村内科医院	○			○	○		
野尻外科医院	○						
毛利医院	○	○	○	○	○		

<注意>胃カメラ検診が必要により生検された場合、医療費の対応となり負担金が増えます。必ず保険証をご持参ください。

集団健康診査(バス)で受ける場合(○は午前、△は午後)

検診項目	特定健康診査・後期高齢者の健康診査	胃がん		大腸がん	肺がん・結核	子宮がん(頸部)	乳房がん
		バリウム	カメラ				
受付時間	8:00～10:00	8:00～9:30		8:00～9:00	8:00～9:30	13:00～14:00	13:00～14:00
個人負担金(70歳未満)	無料 (心電図・眼底検査追加希望者は各500円)	500円		200円	レントゲン 無料 レントゲンと喀痰 200円	500円	500円
6月6日(月)	滑川東地区公民館	○		○	○		
17日(金)	浜加積地区福祉センター	○		○	○		
28日(火)	西加積地区公民館	○		○	○	△	△
7月1日(金)	農村環境改善センター	○		○	○	△	△

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)の申し込みは、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。
- * 特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けられる方は、必ず受診券と保険証をお持ちください。
- * 特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けられる方は、空腹で受診してください。

申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

ブレママさんのすこやかセミナー

妊娠中から出産後まで役に立つ骨盤セルフケアとおなかの赤ちゃんを元気に育てるための食生活について楽しく学ぶセミナーです。

とき	6月22日(水) 9:20～14:30 ころ(受付9:00～)
ところ	市民健康センター
対象	平成23年9月～11月に出産予定の方
内容	・骨盤ケアの講義と実技〔助産師担当〕 ・妊娠期の食生活についての講義・簡単調理実習〔管理栄養士担当〕 無料
持ち物	母子健康手帳、エプロン、タオル2本(骨盤セルフケア用)、筆記用具
申込み・問合せ先	市民健康センター (☎475-8011)

腸管出血性大腸菌による食中毒予防のポイント

これから気温も高くなり腸管出血性大腸菌などによる食中毒の発生しやすい季節となります。次の予防策に十分注意して、食中毒を防止しましょう。

- 予防策1** 日ごろからよく手を洗い、消毒する習慣を身に付けましょう。
- 予防策2** 食べ物は十分に洗い、できるだけ加熱してから食べましょう。

○肉などの食材は中心部まで十分加熱してから食べましょう。(中心温度が75℃で、1分以上加熱すれば、細菌を殺すことができます。)

- 予防策3** 生肉を扱った手は、よく洗浄し消毒しましょう。また、生肉に使用した包丁やまな板も、十分洗浄、消毒して使いましょう。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)