

特定健康診査・後期高齢者健康診査のお知らせ 問 国保年金課 国保年金班 ☎(内線)3378

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防に重点を置いた特定健康診査・後期高齢者健康診査を実施します。
対象の方には5月上旬に受診券を送付しますので、指定医療機関で個別に受診してください。



町ホームページ
「特定健康診査」



町ホームページ
「後期高齢者健康診査」

- 対象 次のいずれかに該当する方
 - 町の国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方
 - 県の後期高齢者医療制度に加入している町内在住の方
 (対象の方で通知が届かない場合は、お問い合わせください。職場)の健康保険などに加入されている方はそちらでの受診となります。

- 内容
 - 必須診査 質問票、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎臓・尿酸など)
 - 選択診査(一定の基準で該当した方のみ実施) 貧血検査、心電図検査、眼底検査、胸部レントゲン検査

- 実施期間 5月15日(金)~10月31日(土)
指定医療機関の休診日は除く
(実施期間終了間際は混み合うことが予想されますので、なるべく早めに受診しましょう。)

- 受診者負担金 無料
- 持ち物 受診券、マイナ保険証(資格確認書・資格情報のお知らせなど)、健康診査記録票

- 実施時間 指定医療機関の診療時間内

がん検診や肝炎ウイルス検診など各種検診を実施します 問 健康推進課 健康づくり班 ☎(内線)3347

下の表の検診①④⑤⑥の対象の方には6月中旬に受診券を送付しますので、事前に指定医療機関へお問い合わせの上、受診してください。
受診券が届く前(6月15日ごろまで)の受診を希望する方は、受診前に健康推進課へご連絡ください。



町ホームページ
「肝炎ウイルス検診」



町ホームページ
「がん検診」

検診項目	①前立腺がん	②胃がん	③大腸がん	④乳がん	⑤子宮がん	⑥肝炎ウイルス	⑦生活保護受給者等健康診査
対象	50歳以上の男性	50歳以上の方 ●事前申し込みが必要 ●集団検診の申し込みをしていない方 ●2年に1回	40歳以上の方 ●事前申し込みが必要 ●集団検診の申し込みをしていない方	30歳以上の女性 ●集団検診の申し込みをしていない方	20歳以上の女性 ●集団検診の申し込みをしていない方	本年度40歳になる方、過去に町が実施した肝炎ウイルス検診を受診していない41歳以上の方	医療保険に加入していない40歳以上の方(生活保護受給中の方など) ●事前申し込みが必要
内容	血液検査 (PSA検査: 腫瘍マーカー)	内視鏡検査	便潜血 反応検査	視触診	けい 頸部細胞診、 体部細胞診(45歳 以上で、医師が必要 と判断した方のみ)	血液検査 (B型・C型肝炎)	生活習慣病の予防 や早期発見のための 健康診査
受診者負担金	1,000円	4,800円	400円	900円	頸部2,000円 体部1,300円	1,000円	無料
期間 医療機関の 休診日は除く	5月15日(金)~12月20日(日)			5月15日(金)~令和9年1月31日(日)		5月15日(金)~12月20日(日)	
持ち物	受診券、マイナ保険証						記録票、受給者証

学んで得する
町民健康講座

おくちの健康からはじめる
からだ元気アップセミナー

日 6月3日(水)午後1時30分~3時

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住の方

師 明治安田生命保険相互会社

申 5月27日(水)までに
健康推進課へ

問 問い合わせ FAX ファクス 電子メール 費 がないものは無料です。 人 がないものはどなたでも参加・来場できます。

保健師から

五月病に
注意しましょう

「五月病」は医学用語ではありませんが、一般的にゴールデンウィーク明けに無気力になる状態のことを言います。



症状

- 心に現れる症状
やる気が出ない、気分が憂うつ、不安やストレスを感じる、学校や会社に行きたくない など
- 体に現れる症状
食欲の減退もしくは過食、胃腸の不調、頭痛 など
- 行動に現れる症状
睡眠不足や寝付きの悪さ、朝起きるのがつらい、遅刻や欠勤が多くなる、対人関係を避ける など

[予防のポイント] ストレスや疲労をため込まないこと

- セルフチェック 自分が頑張り過ぎていないか、疲れがたまっていないかをこまめにチェック
- 適度な運動 ウォーキングやストレッチなどで日常的に体を動かし、気分転換やリフレッシュを図る
- 自分なりのストレス発散方法を見付ける 趣味でリラックス、愚痴を聞いてもらう、入浴でリフレッシュ など
- 自分を追い込まない 新しい環境に慣れるまでには時間がかかることを受け入れ、自分を追い込まない
- 周囲のサポートを受け入れる 家族や友人に相談する、学校や職場の保健担当者に相談する など

■不用品情報「4月16日現在・譲ってほしい」登録品はありません。

問 デジタル・協働推進課 協働推進班 ☎(内線)3243



町ホームページ
「不用品登録制度」

あいかわりフレッシュ
健康体操講座

町オリジナルの「あいかわりフレッシュ健康体操」で健康づくりをしませんか。

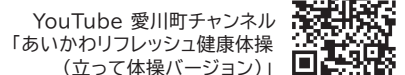
- 日 5月19日(火)
 - ①午前9時30分～10時15分
 - ②午前10時30分～11時15分
 申し込み時に希望の時間をお選びください。

- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住で、医師から運動制限を受けていない方 20人程度

- 師 健康運動指導士 高垣茂子先生
- 物 運動ができる服装と室外用運動靴、飲み物

他 当日、体調確認の結果によっては、参加をお断りする場合があります。

- 申 問 5月12日(火)までに健康推進課へ



認知機能低下予防教室
～脳いきいき教室～

認知トレーニングを組み合わせた運動「コグニサイズ」で、認知症の予防を!

「食生活改善推進員」養成講座

地域の食育や食を通じた健康づくりのボランティアを行う「食生活改善推進員」の養成講座を開催します。まずは、自分のために「食」について学び、修了後は、町の食生活改善推進団体「味彩会」などで、活動することもできます。

- 所 健康プラザ3階 健康づくり室・調理実習室
- 人 町内在住で、継続的に出席でき、食に関心のある方 9人(先着)
- 費 2,400円(テキスト代、調理実習5回分の食材費)
- 物 筆記用具
(調理実習のある日は、エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスクをお持ちください。)
- 申 問 5月29日(金)までに健康推進課へ

日時		内容	調理実習	
1	6月26日(金) 午前10時～正午	オリエンテーション 食生活チェック・食生活改善活動とは		
2	7月17日(金)	午前10時～午後2時	バランスのよい食事	
3	8月7日(金)		食育・食事バランスガイド	バランスのよい食事
4	8月28日(金)		生活習慣病予防の食事	肥満が気になる人の食事
5	9月25日(金)		カロリー計算のコツ	健康長寿を目指す食事
6	10月16日(金)		これからの健康づくり	バランスのよい食事
7	7月から9月までの間に1回		生活習慣病予防のための運動教室に参加	

若年がん患者の在宅療養費用を助成します

健康推進課 健康づくり班 ☎(内線)3345

40歳未満の末期がん患者の方が住み慣れた場所で安心して生活ができるよう、在宅療養の費用を助成します。

- 対象 次の要件の全てに該当する方
 - 助成内容 在宅に係る経費 (訪問介護サービス料、福祉・介護用品の貸与・購入費)の10分の9以内(上限月額5万4千円)
 - 申請方法 事前にお問い合わせの上、必要書類を健康推進課へ
- 町内在住で医師から末期がんの診断を受けており、治癒を目的とした治療を行わない、在宅生活をしている40歳未満の方
- 他の制度による補助を受けていない方

町ホームページ
「若年がん患者在宅療養の費用を助成します」



日 日時 所 場所 人 対象・定員(応募者多数の場合は抽選) 師 講師・指導 費 費用 物 持ち物 他 その他事項 申 申し込み

【不用品情報(4月16日現在・譲ります)】
▽電子ピアノ ▽座卓 有償 ▽液晶テレビ 37インチ ▽DVDプレーヤー(使用済み1台・未使用1台) ▽ぬいぐるみ
デジタル・協働推進課 協働推進班 ☎(内線)3243



町ホームページ
「不用品登録制度」

子育て

すくすく親子健康相談

お子さんの発育・発達の確認や予防接種などの育児相談を、保健師・栄養士・看護師がお受けします。

- 日 5月14日(木) 午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、就学前のお子さんと保護者
- 物 母子健康手帳
- 申 申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

産後ケア「ひなたぼっこ」

内容は、身長・体重測定、育児・栄養・母乳に関する個別相談、お友達づくり、お母さんたちの休息などです。

- 日 5月25日(月) 午前9時30分～11時30分 受け付けは午前11時まで
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、1歳未満のお子さんとお母さん、お父さん
- 物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん用)、赤ちゃんに必要なもの(おむつ、ミルクなど)
- 申 5月22日(金)までに健康推進課へ

マタニティセミナー

初めて出産する方を対象に、2日間1コースのマタニティセミナーを開催しています。1日のみの参加も可能です。 申 5月8日(金)までに健康推進課へ

日程	5月15日(金)	5月23日(土)
内容	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠、分娩経過について ●妊婦体操 ●栄養講話と試食 	<ul style="list-style-type: none"> ●産後の生活、赤ちゃんの世話 ●ファミリープラン(家族計画) ●沐浴実習 ●子育て支援センターの見学 ●町の制度案内
時間	午後1時10分～4時	午前9時～午後0時30分
会場	健康プラザ	
持ち物	動きやすい服装、バスタオル	1日目の配布資料(1日目参加者)
	母子健康手帳、筆記用具、母子健康手帳交付時の資料一式(転入の方は会場でお渡します)	

乳幼児の健康診査

1歳6カ月児・3歳6カ月児 健康診査

対象の方には5月下旬に必要な書類を送付しますので、届かない場合はご連絡ください。

- 所 健康プラザ2階 健診室
- 受付時間を分けてご案内します。個別通知でご確認ください。

対象	1歳6カ月児 (令和6年11月生まれ)	3歳6カ月児 (令和4年11月生まれ)
日にち	6月24日(水)	6月16日(火)
持ち物	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル、当日の朝の尿、視力・聴力の調査票(記入済みのもの)

4カ月児・10カ月児 健康診査

診査は協力医療機関での個別健診となります。対象になる前月の下旬に通知を送付しますので、詳しくは通知をご覧ください。

- 日 4カ月児健診 満4カ月になった日から満7カ月になる日の前日まで(最適月齢は満4カ月)
- 10カ月児健診 満10カ月になった日から満13カ月になる日の前日まで(最適月齢は満10カ月)

健康

健康に関する相談会

申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

- 日 5月21日(木) 午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室

骨密度測定・骨粗しょう症予防相談会

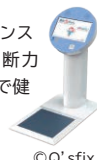
- 人 町内在住で成人の方(骨粗しょう症で治療中の方を除く)
- 他 測定は年度内1回限り。素足になりやすい服装でお越しください。

ヘルスあっぷ相談

- 人 町内在住で40歳以上の方
- 申 健幸aiちゃん測定の必要予約(先着3人)。5月20日(水)までに健康推進課へ

健幸aiちゃん

タッチパネルと音声ガイダンスを備え、運動機能測定や判断力(認知能力)測定を行うことで健康状態を「見える化」する機器です。



©Q'sfix

5月から始めよう! 熱中症対策



熱中症は夏のものと思われがちですが、実は梅雨入り前の5月ごろから発生しています。まだ汗をかくことに体が慣れていないこの時期、急に気温が高くなっても十分に汗をかきづらいため、熱中症への注意が必要です。

アラートが発表されたら、いつも以上に予防行動を!

町では、県内にアラートが発表された場合に、防災行政無線やメールでお知らせしています。日傘の使用やこまめな水分補給など、いつも以上に熱中症予防の行動を心掛けましょう。



町ホームページ「熱中症に注意しましょう」

- 問 問い合わせ FAX ファクス 電子メール 費 がないものは無料です。 人 がないものはどなたでも参加・来場できます。

■ラビンプラザとレディースプラザでヘルマークの回収を行っています。集めた点数は学校支援に役立てられます。ご家庭で不要なヘルマークをお持ちの方は、ぜひご協力ください。