

ンター通信

保健師担当
地区一覧

地	区	保健師
本町・元町・栄原・共立		野 澤
豊津・豊野・新開町・旭浜・陣屋町		對 馬
栗岡・美畑・双葉・大峯・知来・蕨岱・花岡・中の沢・南栄町・平里・静狩・温泉町・大町		中 村
富野・大浜・曙町・高砂町・茶屋川・国縫		澤 口

●長万部高校育児体験●

10月11日長万部高校の「総合的な学習時間」の一コマとして育児体験を行いました。

この体験は命の尊さを実感し、将来の自分の生き方・自身の命の大切さについて考えることを目的に開催し12年目となります。

お母さんから赤ちゃんのおむつ替えやミルクを与える体験をさせてくれる場面がみられ、学生達も積極的に関わる様子がみられました。お母さんと学生ともに貴重な体験となったのではないのでしょうか？



マリア幼稚園おやこ食育料理教室

10月20日長万部町ヘルスメイトの会の協力のもと、マリア幼稚園年長組とその保護者を対象に食育料理教室を実施しました。

子ども達が幼稚園で育てた野菜を調理し、食べる体験を通して食への関心を育て、親子と地域の交流を持つことをねらいとしています。

今年度は紙芝居を通して「減塩」についても勉強しました。親が塩分をとりすぎていると子どももとりすぎている傾向がみられ、更に大人になってからも濃い味を好む味覚ができてしまうため、減塩は子どもの時から家族みんなで取り組むことが大切です。

講話後のお母さん達からは塩分について意識を持ってくれた様子がみられました。



乳がん検診・子宮がん検診実施中

3力所の医療機関で通年で検診を実施しています。ご都合に合わせて受ける事ができますので、定期的な健康管理に役立てましょう！

★対象者 乳がん検診：40歳以上の町民の方
子宮がん検診：20歳以上の町民の方

2年に1回の検診となりますので、昨年受けていない方が対象です。

★検診料金 乳がん検診 40歳代 1,800円
乳がん検診 50歳以上 1,500円
骨粗しょう症検診 200円
子宮がん検診(頸部) 1,600円
子宮がん検診(体部) 700円

★申し込みから受診まで

- ① 保健福祉課健康推進係に受診券（対象の方はクーポン券）を申請する
- ② 病院に、検診日時予約をする
- ③ 予約日に、受診券かクーポン券を持って受診する
- ④ 検診後病院の会計にて検診料金を支払う

◆長万部町立病院(乳がん検診・骨粗しょう症検診)

《乳がん検診・骨粗しょう症検診共通》

★検診日時 火・金曜日→午前10時30分～
受たい検診日の5日前までに保健福祉課健康推進係に予約してください。病院への予約は必要ありません。

◆八雲総合病院(乳がん検診・子宮がん検診)

予約電話番号：0137-63-2185(代表)

《乳がん検診》

★検診日時 ①月～金曜日→午前10時～
②月・水・金曜日→午後1時15分～

《子宮がん検診》

★検診日時 月・火・木・金曜日→午前8時45分～午前11時30分
予約は必要ありません。検診実施日に直接受診可能です。

◆伊達赤十字病院(乳がん検診・子宮がん検診)

予約電話番号：0142-23-2211(内線221)

《乳がん検診》

★検診日時 ①月～金曜日→午前8時30分/午前9時30分
②水・木曜日→午後1時30分

《子宮がん検診》

★検診日時 ①火～金曜日→午前8時30分/午前9時30分
②月 曜 日→午後1時30分

無料クーポン券を利用しましょう！

利用期限は平成29年3月末までとなっています。今年度無料クーポン券対象の方は忘れずにご利用ください。

参 考

クーポン券はこんなにお得です

○本来の検診料(全額自己負担の場合)※医療機関により異なります。

- ・乳がん検診(50歳未満)：6,180円～9,197円
- ・子宮頸がん検診：5,350円～6,799円

すくすく教室・のびのび広場に集まれ～！

子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士で情報交換しませんか？のびのび広場と合同の実施です。

妊婦さんも先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんとおふれあう機会としてぜひ遊びにいらしてくださいね。

申し込みの必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

- ★日 時 12月21日（水） 午前10時～11時30分
- ★会 場 子育て支援センター（さかえ保育所）
- ★対 象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

今回のテーマは
「トイレトレーニング」です



24時間 電話健康相談 開設中です！

～ 長万部 健康ダイヤル24 ～

☎0120-558-048

ここは おしゃまんべ
携帯電話からも使用可能です！

長万部町では、健康・医療・育児・介護に関する電話健康相談を実施しています。

24時間無料で、委託先の専門相談員（医師・看護師など）が病気やケガの症状についての相談にのっています。

こんな時、ご相談ください！

急なめまい。
何科を受診
すればいい？

不意の怪我の
応急手当、
どうすればいい？

ストレスがたまって、
精神的にまいっている…。

血液検査の結果
について詳しく
知りたい！

赤ちゃんの夜泣きが
なかなか止まらない…。
どうしたらいいの？

子どもが急に熱を出した、
すぐ病院に行った方がいい？

家族の介護のことで相談したい。

役場開庁時は町保健師・栄養士も相談を受けています。（☎2-2454）

高齢者インフルエンザ 予防接種事業のお知らせ

★対 象 者 ①接種日に満65歳以上の方
②60歳から64歳で心臓・腎臓・呼吸器に重い病気のある方

★接種日時 12月15日（木）までの月曜日と木曜日
※接種日を延長しました
午後1時30分～午後1時50分受付
（接種開始：午後2時）
・接種日毎に定員になり次第締め切ります。
・接種日の8日前までにお申し込みください。

★申込み先 長万部町立病院（☎2-5611）

★接種場所 長万部町立病院

★接種料金 2,500円
（3,500円のうち町で1,000円を助成します）

【長期入院・施設入所されている方】

インフルエンザ予防接種の期間に、施設入所されている方や入院中の方など町立病院で接種を受けられない方は、**必ず接種前**に保健福祉課窓口にお問い合わせください。

接種後の申請では助成が受けられないので、ご注意ください

すくすく教室・のびのび広場

10月19日ふれあい健康センターですくすく教室・のびのび広場を実施しました。

今回は「だしを見直そう！」をテーマに塩分について考えてもらう機会として、だしの試飲による材料あてクイズや美味しいだしのとり方、みそ汁の塩分について情報交換をしました。

試飲しただしが美味しいとの発言も聞かれ、だしの美味しさや減塩の大切さについて振り返ることができたようでした。

