

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・藤岱・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

～楽しく動いて、体も心もスッキリ!!～ フィットネス教室に 参加してみませんか？

～女性のための ヨ ガ 教 室～

～男性のための 筋力アップ教室～



最近、体力が落ちたな・・と感じていませんか？
昨年実施した町の健康づくりアンケート（20～64歳）
では、「1日30分以上週2回運動をしている」割合は19.5%
で、運動不足を感じている人が79.9%となっており、慢性的に運動不足の人、また、きっかけがあれば運動したいと感じている人が多いことがわかりました。

そこで町では継続してできる運動を体験して頂く、
フィットネス教室を行います！

運動は、男女別のメニューで、どちらもフィットネスインストラクターが指導します。

働いている方も参加しやすいように、夜間に開催します。
いい汗を流して、体と心の健康管理に役立てて下さい！

～女性のための ヨ ガ 教 室～

♥日時：平成30年3月8日（木）
午後6時30分～8時

♥内容：ヨガ
ストレッチ体操



～男性のための 筋力アップ教室～

♠日時：平成30年3月15日（木）
午後6時30分～8時

♠内容：筋力アップトレーニング
チューブトレーニング
ストレッチ体操



※チューブトレーニングに使用する用具は
会場に用意しています。

～女性・男性共通～

どちらの教室も初心者の方からできる運動です！

- ☆対 象 長万部町民で、20歳～64歳の方
※運動制限のない方
- ☆定 員 20名（先着順）
- ☆場 所 長万部町ふれあい健康センター
（長万部町役場内）
- ☆参 加 料 無料
- ☆持 ち 物 タオル・水分補給用の飲物（上靴は不要です）
※動きやすい服装でお越し下さい
- ☆申込期間 平成30年2月13日（火）～3月6日（火）
- ☆申込方法 電話または窓口

すくすく教室・のびのび広場に集まれ～！

2月のテーマは

「子どもの食事について」です。



子どもの食事は毎日の事です、
メニューや食べさせ方で悩むことも
多いですね。栄養士が楽しく・美味しい食事づくりの
ヒントをお伝えします。

すくすく教室・のびのび広場に来たことが無い方もこの
機会に体験して子育てについて情報交換の場としても
活用して下さい。

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 2月21日（水） 午前10時～11時30分

★会 場 ふれあい健康センター

★対 象 生後3ヶ月以降の子と親

注意：会場は子育て支援センター
ではありません

乳幼児歯科相談・フッ化物塗布

歯科医師による健診・歯科衛生士による
ブラッシング指導・フッ化物塗布、保
健師・栄養士による生活、食事に関する
相談、指導を行っています。上下4本ず
つ歯が出てきたらフッ化物を塗布し、む
し歯から守っていきましょう。



●日 時 2月22日（木） 13：00～13：30

●場 所 ふれあい健康センター

●持ち物 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳

電話健康相談

年中無休・24時間対応

長万部健康ダイヤル24

健康

医療

医療機関情報

介護

育児

長万部町民専用ダイヤル

☎0120-558-048

こ こ は おしやまんべ

記載事項のお申し込み・お問い合わせは

保健福祉課健康推進係（保健師）

☎ 2-2454



健康セ

がん検診・肝炎検査・特定健診・健康診査を実施します

生活習慣病は年々増えています。健康で楽しく毎日を送るため、1年に1度は必ず検診を受けましょう!!

★日時

検 診 日	検診受付時間
2月23日(金)	検診は時間予約制です
	午前6時30分～ 7時30分
	午前7時30分～ 8時30分
	午前8時30分～ 9時30分
	午前9時30分～ 10時30分

- ・受たい検診と、検診日、時間を予約申し込みしてください。
- ・各時間定員は25名です。
- ・胃がん検診、特定健診・後期高齢者健診を受ける方は、前日夜8時以降飲食できません。
(朝の薬は飲んでから検診できます)

★会場 ふれあい健康センター

★対象者と料金・内容

検 診 名	対 象 者	料 金	検 査 の 内 容
胃 がん 検 診	40歳以上の町民	1,600円	胃バリウム検査
肺 がん 検 診	40歳以上の町民	400円	胸部レントゲン検査
大腸がん検診	40歳以上の町民	200円	便潜血反応検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	600円	血液検査
肝 炎 検 査	40歳から70歳までの町民で、過去に1度も検査を受けたことがない方	700円	血液検査 (B型とC型肝炎検査)
特 定 健 診	40歳以上の国保加入者 対象者には受診券発行済み	無 料	身長体重測定 腹囲測定 血圧測定 尿検査 血液検査 医師の診察
健 康 診 査	後期高齢者医療受給者 生活保護受給者		

※肝炎検査以外は、年に1度の検診です。

★申し込み受付期間

平成30年1月23日(火)～2月16日(金)

☆胃がん・肺がん・大腸がん検診・前立腺がん検診で、無料クーポン券対象の方はこの機会に是非ご利用下さい!

今年度最後のチャンスです!!

乳がん検診・子宮がん検診実施中

3カ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

★検診の申込み

- 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、検診日時を予約をする
- 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→10:00～ ②月・水・金曜日→13:15～
	検 診 日 時	①月・火・木・金曜日 →8:45～11:30 ※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→8:30/9:30 ②水・木曜日→13:30
	検 診 日 時	①火～金曜日→8:30/9:30 ②月曜日→13:30

☆無料クーポン券(乳がん・子宮がん)の対象の方は、是非ご利用下さい!
2月末が期限となっている医療機関がありますので利用時にはご確認ください。

