

インターネット通信

町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。 長万部健康ダイヤル24

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎0120-558-048

ここはおしゃまんべ

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。

げんき倶楽部で フィットネス教室を 行います!

町ではどなたでも簡単にできる体操を中心に、毎週水曜日に運動教室(げんき倶楽部)を行っています。普段は保健師が講師として体操を行っていますが、今回運動指導の講師をお招きして、教室を開催することになりました!

「最近運動していないな…」「運動を始めてもなかなか続けられない」といった方には、特におすすめします!

教室に参加したことがない方も、これを機に運動習慣を身につけませんか?

★日時

令和2年3月18日(水)
午前10時00分～11時30分



★内容

ストレッチ、筋力トレーニング
自宅でもできる体操を中心に紹介します!

★講師

フィットネスインストラクター 蛭沢 亮太 先生

★対象

長万部町民であれば年齢問わずどなたでも参加できます
※運動制限の指示がない方

★定員

20名(先着順)

げんき倶楽部に来たことがない方もぜひご参加ください!

★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)
※動きやすい服装でお越し下さい

★申込期間

令和2年3月17日(火)まで

★申込方法

電話または保健福祉課窓口

1歳6か月児・3歳児 5歳児健診対象のお子さん

●健診日時: 3月17日(火) 13:00～13:30

●対象者: 1歳6か月児健康診査
平成30年7月22日～平成30年9月17日生まれ
3歳児健康診査
平成29年1月1日～平成29年2月28日生まれ
5歳児健康診査
平成27年1月22日～平成27年3月17日生まれ

※対象者には個別通知をします。通知がない場合はご連絡をお願いいたします。

◇子どもの定期予防接種相談◇

予防接種が必要なお子さんの保護者の方へ、事前に個別通知をしています。



●日時: 3月9日(月)～3月13日(金)

●場所: 保健福祉課 健康推進室 健康推進係

●内容: 令和2年度の予防接種について、個別に説明します。
※過去の接種歴を確認するため母子健康手帳をご持参ください。

成人の肺炎球菌予防接種のお知らせ

～忘れていませんか? 予防接種～

接種は、令和2年3月末までです。対象の方はまずは役場に申請を!

対象年齢

1. 令和元年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
平成30年度末に100歳以上になっている方
※経過措置の令和元年度から令和5年度までの間は年度ごとに対象となる方は変わります。
下記の表は令和元年度の対象者です。

対象年齢	生 年 月 日
65歳	昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生
85歳	昭和 9年4月2日生～昭和10年4月1日生
90歳	昭和 4年4月2日生～昭和 5年4月1日生
95歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
100歳	大正 8年4月2日生～大正 9年4月1日生
101歳以上	平成30年度末に100歳以上になっている方

申込方法

①保健福祉課(☎2-2454)に連絡し、予診票を受け取る
②長万部町立病院(☎2-5611)に接種日の予約をする

接種場所

長万部町立病院

接種費用

自己負担 5,230円(料金8,230円のうち町が3,000円を助成します)

大腸がん検診を実施します

- ★対象者 40歳以上の町民の方
- ★申込み受付 3月9日（月）～3月13日（金）
8:30～17:15
- ★検体提出日時 3月16日（月）～3月19日（木）
- ★検体提出問診場所 保健福祉課 健康推進室 健康推進係
- ★検診料金 400円（検体提出時にお支払い下さい）
※生活保護を受けている方は無料です
※無料クーポン券をお持ちの方は、申込時にその旨お伝えください

3月は **自殺対策強化月間** です

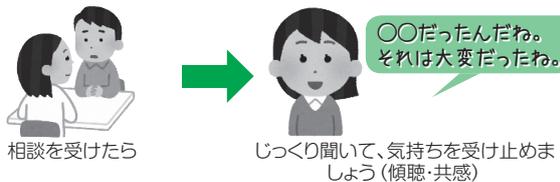
いのち 支える

例年3月は自殺者の最も多い月であり、厚生労働省では「自殺対策強化月間」と定めています。

1 あなたの周りで悩んでいる人を見かけたら

あなたの「大丈夫？」の一言で救われるかもしれません。

相談を受けたときには、「相手の気持ちを受け止めるように、「傾聴」「共感」の姿勢が大切です。



2 あなたは疲れていませんか？

仕事のこと、病気のこと、人間関係のこと…誰でも悩みはもちます。

そんなときは、**自分の思いを誰かに伝えることが**大切で、気持ちが軽減することがあります。

相談先がないという方は、下記の相談ダイヤルや役場の保健師までご相談ください。

相談でお話したことは誰にも漏らしません。

気持ちや悩みを聞いてほしい方のための相談ダイヤル
 全国共通 24時間通話料無料
 よりそいホットライン

0120-279-338

乳がん検診・子宮がん検診実施中

下記の医療機関で通年で検診を実施しています。
 町で発行している**受診券**を持参すると**格安**で検診を受けることができます！



- ★対象者 乳がん検診：40歳以上の町民で女性の方
子宮がん検診：20歳以上の町民で女性の方
※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
	子宮がん検診（頸部）	1,600円
	子宮がん検診（体部）	700円
	骨粗しょう症検診	200円

- ★検診受診方法 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、検診日時の予約をする。
- 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	火・金曜日 午前10時30分～ 受けたい検診日の7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◆ 予約電話番号：0137-63-2185（代表）

乳がん検診	①月～金曜日→10:00～
子宮がん検診	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◆ 予約電話番号：0142-23-2211（内線221）

乳がん検診	①月～金曜日→8:30/9:30 ②水・木曜日→13:30
子宮がん検診	①月曜日→13:30 ②火～金曜日→8:30/9:30

★無料クーポン券の対象の方へ

乳がん・子宮頸がん検診クーポン券は、上記に記載されている検診で利用可能です。

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。