

センター通信



乳がん・子宮がん検診実施中

- ★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◆ 予約電話番号：01377-2-2454（役場保健福祉課） 《乳がん検診・骨粗鬆症検診》

検診日時 火・金曜日 10：30～
※受けたい検診日の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◆ 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～

《子宮がん検診》

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◆ 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

《子宮がん検診》

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、是非ご利用ください！
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。

◆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4日(月)～3月8日(金) 9：00～17：15
★場所 保健福祉課 健康推進係
★内容 平成31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。

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19日(火) 13：00～13：30

★対象者

1歳6か月児健康診査

平成29年7月16日～平成29年9月19日生まれ

3歳児健康診査

平成28年1月1日～平成28年2月29日生まれ

5歳児健康診査

平成26年1月16日～平成26年3月19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します。

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、平成31年3月末までです。
対象の方はまずは役場に申請を！

★対象者

1. 平成30年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
- ※経過措置の平成26年度から30年度までの間は年度ごとに対象となる方は変わります。

対象年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生
85歳	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生
90歳	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生
100歳	大正7年4月2日生～大正8年4月1日生

★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

★接種料金 5,230円(8,230円のうち町が3,000円を助成します)



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 - 2 4 5 4



健康

● フィットネス教室に参加してみませんか？ ●

「運動した方がいいのは分かっているけど、なかなかきっかけがない…」と思っている方はいませんか？
 町ではインストラクター指導のもと運動教室を2回、開催します。働き盛りのための運動教室（男女共通）
 では、ヘルシーメニューの試食もあります！いい汗を流して、体と心の健康管理に役立ててください！

女性のための筋力アップ教室 （女性のみ）

- 日時 平成31年3月7日(木)
18:00~19:30
- 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。



働き盛りのための運動教室 （男性・女性）

- 日時 平成31年3月14日(木)
14:00~15:30
- 内容 ストレッチ体操
筋力トレーニング
肩こり・腰痛予防
ヘルシーメニューの試食（副食2品予定）



～女性・男性共通～

運動初心者
大歓迎！

- 対象 長万部町民で、20歳～64歳の方
※運動制限のない方
- 定員 各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・水分補給用の飲料
（上靴は不要）
※動きやすい服装でお越しください
- 申込期間 平成31年3月6日(水)まで
※定員に満たない場合は延長します
- 申込方法 電話または保健福祉課窓口

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、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？

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？

血液検査の結果
について詳しく
知りたい！

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)

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4日(月)～3月8日(金)
8:30～17:15
- ★検体提出日時 3月11日(月)～3月15日(金)
8:30～15:30
- ★検体提出問診場所 保健福祉課 健康推進係
- ★検診料金 400円(検体提出時にお支払いください)
※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

厚生労働省では例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。



いのち
支える

気づき

家族や仲間の変化に
気づいて声をかける

本人の気持ちを
尊重し、耳を傾ける

傾聴

～あなたにも出来る
自殺予防のための
行動～

つなぐ

早めに専門家に
相談するよう促す

温かく寄り添いながら
じっくりと見守る

見守り

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