

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

ふれあい健康センターでは1年をとおして下記の事業を実施しています。

	事業名	対象者	実施日程	会場
母 と 子	乳児健康診査 乳幼児健康相談	生後4カ月・7カ月 10カ月・1歳の乳幼児 ※対象者には個別通知	毎月第4火曜日	ふれあい健康センター
	1歳6カ月児・3歳児・5歳児 健康診査	1歳6カ月・3歳・5歳の幼児 ※対象者には個別通知	5月・7月・9月・11月・ 1月・3月の第3火曜日	
	歯科相談 フッ化物塗布	歯が上下4本ずつ 生えてから入学前 ※2歳児のみ個別通知	5月・8月・11月・2月の 第4木曜日	
	すくすく教室・のびのび広場	妊婦、乳幼児とその保護者	偶数月の第3水曜日	
	エキノコックス検診	小学校3年生以上	7月26日(木)	長万部町立病院
成	子宮がん検診	20歳以上の女性	7月頃～通年	八雲総合病院
			5月頃～通年	伊達赤十字病院
			5月19日(土)、11月6日(火)	札幌がん検診センター (バスツアー検診)
			9月10日(月)	ふれあい健康センター
	乳がん検診	40歳以上の女性	通年	長万部町立病院
			7月頃～通年	八雲総合病院
			5月頃～通年	伊達赤十字病院
			5月19日(土)、11月6日(火)	札幌がん検診センター(バスツアー検診)
	9月10日(月)	ふれあい健康センター		
	骨粗鬆症検診	40歳以上の女性	通年	長万部町立病院
5月19日(土)、11月6日(火)			札幌がん検診センター (バスツアー検診)	
特定健診	国民健康保険加入の 40歳以上の方 ※対象者には個別通知	通年	長万部町立病院	
後期高齢者健康診査	後期高齢者保険に 加入している方	8月4日(土) 10月30日(火) 2月8日(金)	ふれあい健康センター	
健康診査	生活保護を受けている 40歳以上の方			
肝炎検査	40～70歳			
胃がん検診	40歳以上			
肺がん検診	40歳以上			
前立腺がん検診	50歳以上の男性			
人	大腸がん検診	40歳以上	6月25日(月)～29日(金)	ふれあい健康センター
			8月4日(土)、10月30日(火) 2月8日(金)	
			3月11日(月)～15日(金)	
頭の検診	40歳以上	10月4日(木)～6日(土)	ふれあい健康センター	
健康教室	げんき倶楽部	全町民	毎週水曜日	ふれあい健康センター
	げんき出前教室	全町民	通年	要望先
	健康料理教室	おおむね65歳以上の方とその家族	通年	要望先
	保健相談・栄養相談	全町民	役場窓口・電話で随時	

詳細については、随時広報でお知らせします。

記事事項のお申し込み・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

ふれあい 健康セ

◆ がん検診クーポン券のお知らせ ◆

今年も各がん検診が無料で受けられるクーポン券を発行します！

平成30年度 がん検診無料クーポン券 対象者
◆対象：町民の方で下記の生年月日の方

年齢	生 年 月 日	対象となるがん検診	
20歳	平成 9 年4月2日～平成10年4月1日	子宮がん検診	
25歳	平成 4 年4月2日～平成 5 年4月1日		
30歳	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日	乳がん検診 (女性)	大腸がん検診 (男・女)
35歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日		
40歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日	がん検診 (男性)	前立腺 (男性)
45歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日		
50歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日		
55歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日		
60歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日		

※対象年齢の方には案内文書を6月頃に送付予定です。クーポン券を利用できる医療機関は決められています。

子宮がん・乳がん検診クーポン券の利用について
 ※長万部町立病院、対がん協会（札幌がん検診センター）では、4月からクーポン券利用可能です。
 伊達赤十字病院では5月から、函館方面、八雲総合病院は7月頃からクーポン利用可能予定です。
 案内文書送付前にクーポン券を利用されたい場合はご連絡ください。

フィットネス教室を実施しました！

3月8日に女性のためのヨガ教室、3月15日に男性のための筋力アップ教室を実施しました！

函館からフィットネスインストラクターの蛭沢先生を迎え、1時間30分休憩も交えながら、いい汗を流すことができました。また、筋肉が付きやすくなる食事方法についてもお話があり、運動、栄養の両方について学ぶことができました。

女性のためのヨガ教室



初心者の方が多かったですが、みなさんヨガのポーズをとることができていました！

男性のための筋力アップ教室



強度を変え、体に徐々に負荷をかける筋力アップ方法を実施しました！「きつい！」と声をだしながらも楽しく実施することができていました！

札幌対がん協会日帰りバスツアー検診

《乳がん検診・子宮がん・骨粗しょう症検診》

バスの送迎で札幌対がん協会に向向き、日帰りで検診を受けられます。子宮がん検診・骨粗しょう症検診も同日に受けることが出来るので、便利です。

★対象者 乳がん検診・骨粗しょう症検診：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。

★申込み受付 4月16日(月)～5月11日(金)

★検診日・出発時間 5月19日(土)
 役場6：30出発 15：00頃着予定

★検診場所 北海道対がん協会 札幌がん検診センター

★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
 ※女性の検査技師を希望できます
 子宮がん検診（頸部） 1,600円
 子宮がん検診（体部） 700円
 子宮がん検診（超音波） 1,000円
 骨粗しょう症検診 200円



無料クーポン券対象の方はぜひご利用ください！

成人の肺炎球菌予防接種のお知らせ

平成30年度接種対象の方には、個別に接種勧奨通知を送付しています。

対象年齢

- 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。
- 60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障がいのある方

接種医療機関 長万部町立病院

【注意】過去に1回でも肺炎球菌（ニューモバックス）の接種を受けた方は対象外となります。

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 4月18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ヶ月以降の子と保護者、妊婦さんも歓迎！

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
 こころはおしゃまんべ
 医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。