ふれあい

健康センター通信

決めましたか？ 今年の健診・検診!!

～健診・検診で年に一度はからだの総点検をしよう～

・健康の維持は、普段の生活の中で適度な運動や適切な食生活に気をつけることなどの生活習慣が基本ですが合わせて、定期的に健診・検診を受けて自分の健康状態をチェックすることも欠かせません。
・自分の健康を守り、大切な人の笑顔を守るため「年に一度の健診・検診を習慣に！」

☆平成25年度の健診・検診の年間予定を参考にしてください。
☆受付時期等の詳細は毎月の広報でお知らせをしますので、確認をしてください。

平成25年度各種健診・検診日程

検診名・場所など		対象年齢	実施時期	検診内容	料金
特定健診 後期高齢者健診	集団 ふれあい健康センター	国保加入の40～74歳 75歳以上	①８月23・24日 ②11月８日 ③26年２月21日	身体測定・問診・診察 血圧測定・血液検査 尿検査など	無　料
肺がん	集団 ふれあい健康センター	40歳以上	①８月23・24日 ②11月８日 ③26年２月21日	胸部のレントゲン撮影	400円
胃がん	集団 ふれあい健康センター	35歳以上	①８月23・24日 ②11月８日 ③26年２月21日	バリウム造影検査	1,300円
大腸がん	集団 ふれあい健康センター	40歳以上	①８月23・24日 ②11月８日 ③26年２月21日	便潜血反応	400円
	集団 町立病院		６月24日～28日		
子宮頸がん	集団 ふれあい健康センター	20歳以上の女性 （２年に１回）	①９月10日	細胞診検査	1,500円
	集団（バスツアー検診） 札幌がん検診センター		①７月６日 ②10月25日		
	個別（※クーポン券対象者）		６月１日～２月28日		
乳がん	集団（バスツアー検診） 札幌がん検診センター	40歳以上の女性 （２年に１回）	①７月６日 ②10月25日	視触診法及び マンモグラフィー	40歳代　1,900円 50歳以上　1,600円
	個別 町立病院		後日広報にて周知		
	個別（※クーポン券対象者）		６月１日～２月28日		
骨粗鬆症	個別 町立病院	40歳以上の女性	後日広報にて周知	骨量検査 （レントゲン検査）	200円
頭の検診	集団 ふれあい健康センター	40歳以上	６月20日～22日	問診・診察 ＭＲＩ検査	5,000円
エキノコックス症検診	集団 町立病院	小学３年生以上 （５年に１回）	７月25日	血液検査	無　料

●「集団」は集団検診、「個別」は個別検診です。
※「クーポン券対象者」の方へは、個別通知します。（検診場所などの詳細も記載されています）

すくすく教室・のびのび広場に集まれ～！

子育て中は、子どもの成長に喜びいっぱいの反面、わからないこと不安なこともたくさんありますよね。
そんな子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士情報交換してみませんか？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。
申し込みはいりませんので、当日直接会場へいらしてください。

日時 4月10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か月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

心の相談あります

日時 4月11日(木)
13：30～15：00
場所 八雲保健所

※予約が必要です。
4月5日までに予約をしてください。
☎0137－63－2168
※保健師による電話相談は随時行っております。

体力測定を実施します

体力づくりの一環として気軽に参加してみませんか。測定結果をコンピューターで判定し、保健師が個別の運動アドバイスを行います。

◎内　容
血圧測定・身体計測（身長・体重・体脂肪・ＢＭＩ）・握力・体前屈・全身反応時間・閉眼片足立ち・最大酸素摂取量

◎場　所
ふれあい健康センター

☆事前に予約をしてください。

※当日は裸足にもなれる動きやすい服装でおいでください。

大事な歯を守りましょう！

歯科相談・フッ化物塗布を行っています！

偶数月第4木曜日に、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。
だいたい上下4本ずつ歯が出てきたらフッ化物（フッ素）を塗って大切な乳歯をむし歯から守っていきましょう。

日時 4月25日(木) 午後1時～1時30分
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

定期予防接種の予約は済みましたか？

平成25年度から定期予防接種は町立病院小児科にて個別接種となります。

済んでいないワクチン接種を確認のうえ、町立病院へ申し込み・予約をしてください。

◎接　種　日～毎週火曜日　11：00～（予約制）
前の週の金曜日までに連絡をしてください。

◎申込連絡先～長万部町立病院　☎２－５６１１
連絡時は「子どもの予防接種予約です」と伝えてください。

☆ＢＣＧ接種～６か月健診時に集団接種（ふれあい健康センター）健診の案内と一緒に通知します。

※ワクチン接種について疑問、不明な点は保健師へ（☎２－２４５３）

入学前に 麻しん・風しん混合ワクチン２期の予防接種を受けましょう！

◎対　象　者　第２期：小学校就学前１年間
平成19年４月２日～
20年４月１日生まれ

◎接　種　日　５月７日(火)・14日(火)
13：30

◎実 施 場 所　長万部町立病院小児科

※対象者には個別通知をします。通知がない場合は連絡をお願いします。（詳細は保健師へ）

【お問い合わせ先】
町民健康課健康福祉グループ
☎２－２４５３（内線113）

生活習慣改善教室「げんき倶楽部」開催中！

生活習慣病で治療している方、予備軍の方は長万部町でも30歳代から増えてきます。生活習慣病は、その名の通り「生活習慣」が大きく影響します。

町では、運動習慣や良い食生活習慣を身につけてもらうため、健康教室を実施しています。毎週軽い運動を実施し、心地よい汗を流しませんか？

対 象 者　長万部町民で、健康づくりに関心があり軽運動を希望される方
場　　所　ふれあい健康センター
日　　時　平成26年３月26日までの毎週水曜日
10：00～11：30
内　　容　(1)　体測（身長・体重・体脂肪率測定）
(2)　体力測定
(3)　ストレッチ体操、筋力バランスアップ体操
(4)　レクゲーム
定　　員　３５名
参 加 料　無　料
申込方法　町民健康課健康福祉グループ窓口　保健師まで（随時、申し込み可能です）

介護予防教室 はつらつ教室に来てみませんか！

参加費無料

…最近、よくつまづくようになった…
…家でついゴロゴロしている…

町では、体を動かす習慣を取り入れ、介護予防に取り組んでいただく場としてはつらつ教室（介護予防教室）を開催中です。

「だれでも」「いつでも」「たのしく」できる内容となっています！

ぜひご参加ください！

①対 象 者　町内にお住まいのおおむね65歳以上の方
②場　　所　ふれあい健康センター
③日　　時　平成26年３月17日までの毎月第３週月曜日
午後１時30分～午後３時
④内　　容　健康チェック（血圧測定など）
軽 体 操（ストレッチ・筋力強化トレーニング）
講話（転倒予防・お口の健康等）
⑤定　　員　25名（定員になり次第締め切り）
※新規の方が優先となります。
⑥参 加 費　無　料
⑦申込方法　町民健康課健康福祉グループ窓口または電話で！
☎２－２４５３
⑧そ の 他　当日は動きやすい服装でお越しください。
水分補給として飲み物をお持ちください。

北海道日本ハムファイターズ 長万部後援会設立！

会員募集中です！

昨年のパ・リーグ優勝、今年で北海道移転10周年、日本ハム系子会社が町内に養豚場を開設することなどから、町内に後援会設立の気運が高まって、有志が集まり「北海道日本ハムファイターズ長万部後援会」を設立しました。

只今、会員を募集しておりますので、入会希望の方は、お気軽に下記までご連絡ください！

北海道日本ハムファイターズを一緒に応援しましょう！

会員は、北海道日本ハムファイターズ・オフィシャル・ファンクラブにも必ず入会していただける方を対象としておりますので、年会費４千円（後援会費１千円、ファンクラブ会費３千円）がかかります。

【入会希望の連絡先】
・片山　哲男（☎２－4508）
・佐藤　　馨（☎２－5892）
・長野　則夫（☎２－2715）

日本ハムファイターズ後援会設立総会（２月14日）

（有料広告）

社団法人全日本不動産協会員　北海道知事免許【渡(1)第1136号】
株式会社 佐々木建業　長万部町字平里99－25
TEL 01377-2-4555　FAX 01377-2-5869
●土地 ●建物 ●売買 ●賃借 ●仲介代理 ●一般建築 ●屋根板金
売りたい方、買いたい方、
不動産のことならお任せください！