

ンター通信

◆健診等に来所される際のお願い◆

★感染症予防のため、以下の点にご協力をお願いします。

- 来所の際は必ずマスクを着用する。
- 当日は発熱、体調の変化がないことを確認し来所する。
- 会場の混雑緩和のため、必ず受付時間に来所する。

2月の健診

がん検診・健康診査・肝炎検査

今年度最後の健診です！

日時

検診日	受付時間	会場	申込期間
令和4年 2月3日(木)	①午前6時30分～7時30分 ②午前7時30分～8時30分 ③午前8時30分～9時30分 ④午前9時30分～10時30分 ⑤午前10時30分～11時00分 の中で、指定された時間(※)	長万部町役場 ふれあい健康 センター	1月7日(金) から 1月28日(金) まで

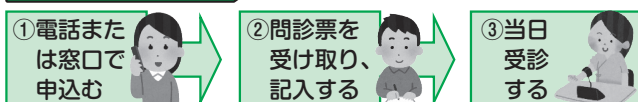
(※) ①6:30～7:30の場合、6:30～6:45など15分刻みの受付時間になります

健(検)診内容

検診名	対象者	料金	検査の内容
胃がん検診		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		400円	便潜血反応検査
前立腺がん検診	50歳以上の町民で男性	600円	
肝炎検査 (B型・C型肝炎)	40歳以上の町民で、過去に1度も検査を受けたことがない方	700円	血液検査
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	身体測定 腹囲測定 血圧測定 尿検査 血液検査 医師の診察
後期高齢者健診	後期高齢者医療受給者		
健康診査	生活保護受給者		

がん検診無料クーポン券対象者は無料です。

受診までの流れ



ご希望の検診(健診)の種類、受付時間をお伝えください。

注意点

- 各受付時間に定員がございますので、お早めに申込みください。
- 胃がん検診、特定健診・後期高齢者健診を受診する場合は、前日夜8時以降飲食できません。
薬を服用している方は、検診の2時間前までに服用して受診してください。

1月

幼児健康診査

(1歳6か月・3歳・5歳)



○健診日時：1月21日(金) 13:00～

○対象者：

◆1歳6か月児

令和2年5月20日～

令和2年7月21日生まれ

◆3歳児

平成30年11月1日～

令和1年12月31日生まれ

◆5歳児

平成28年11月1日～

平成29年12月31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。(詳細は保健師へ)

2月

心の相談(精神保健相談)

●日時 2月10日(木) 13:30～15:30

●場所 八雲保健所

◇予約が必要です。1週間前ま

でに予約をしてください。

☎(0137-63-2168)



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室
健康推進係(保健師)

☎2-2454



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。



健康セ

すくすく教室・のびのび広場 ～身体を動かしてリフレッシュ!!～

12月8日(水)、函館市で活動しているインストラクターの蛸沢先生を講師に迎えストレッチ・ヨガ・体力測定などを実施しました。

毎日の育児で知らないうちに体に疲れがたまっているお母さんも、運動後は体も心も少し軽くなったようです♪



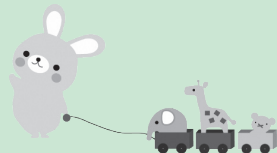
次回すくすく教室・のびのび広場

- ★日 時 令和4年2月16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ヶ月以降の子と親、妊婦さんも歓迎!
- テーマ ～感染症に負けないために～

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?

妊婦さんも先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんとおしゃまんべ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。



食育教室を実施しました!

11月18日、マリア幼稚園で長万部町ヘルスメイトの会協力のもと食育教室を実施しました。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で実施できませんでしたが、今年は栄養士・保健師から給食の栄養バランスについてお話をしました。

お話のあとは、食材カードを使って赤・黄・緑・白の「げんキッズ」に集まるゲームを行いました。



給食には野菜がたくさん入っているね



真剣に聞いています



何色のげんキッズかな?

歯みがき教室を実施しました!



11月のマリア幼稚園・さかえ保育所に続き、12月16日にいずみ保育園で歯みがき教室を実施しました。

むし歯おばけムッシバンの物語と、上手な歯みがきのポイントについてお話ししました。

みんなで歯みがきの真似を行い、正しい歯みがきの仕方を確認しました。



むし歯になりやすいのはどこかな?



ムッシバンをやっつけよう!