

# インター通信

## ◆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。

## 女性の検診 乳がん・子宮がん 骨粗しょう症検診実施中

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：骨粗しょう症：40歳以上の町民の方  
子宮がん検診：20歳以上の町民の方  
※乳がん・子宮がん検診は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**の申請をする。
- ②病院に、検診日時の予約をする。
- ③予約日に、受診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(骨粗しょう症検診)◆

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(乳がん検診・子宮がん検診)◆

予約電話番号：0137-63-2185(代表)

乳がん検診	①月～金曜日→午前10:00まで ※要予約
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(乳がん検診・子宮がん検診)◆

検診予約の電話番号：0142-23-2211(内線221)

乳がん検診	①月～金曜日→ 9:30/10:00 ②月～木曜日→ 13:30
子宮がん検診	①毎週 月～木曜日→10:00/11:00

☆無料クーポン券の対象の方へ☆

乳がん・子宮がん検診無料クーポン券対象の方も上記の医療機関で受診することができます！

## 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7日(月)～3月11日(金)  
8:30～17:15
- ★検体提出日時 3月14日(月)～3月18日(金)  
8:30～15:30
- ★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

## 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4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3年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方  
※対象者は毎年度変わります。  
下記の表は令和3年度の対象者です。

対象年齢	生年月日
65歳	昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生
70歳	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
75歳	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
80歳	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
85歳	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
90歳	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
95歳	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
100歳	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生

2. 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害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障がい有する方

### 接種方法

成人用23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を1回接種

### 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)

### 注意事項

- ①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この助成事業の対象外となります。
- ②コロナウイルスワクチンと肺炎球菌ワクチンの接種間隔については、原則2週以上空ける必要があります。

### 接種医療機関

長万部町立病院

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

## 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18日(金)

13:00~14:30

### ☆対象者

#### 1歳6か月児健康診査

令和2年7月22日~令和2年9月18日生まれ

#### 3歳児健康診査

平成31年1月1日~平成31年3月18日生まれ

#### 5歳児健康診査

平成29年1月1日~平成29年3月18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。



## 3月は 自殺対策 強化月間です



いのち  
支える

厚生労働省は、例年、自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」とし、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、相談事業及び啓発活動に取り組んでいます。

### 【悩みを抱えている方へ】

3~4月は進学や就職、転勤等により取り巻く環境が変化し、大変忙しくなりやすい時期です。

不安やつらい気持ちはひとりで抱えずに家族や友人など身近な人に相談してみましょう。

### 【「身近な人の様子がいつもと違う」…悩んでいる人を見かけたら】

#### ●気づき

家族や仲間など身近な人が悩んでいることに気づいたら、「眠れている?」「つらそうだけれども、どうしたの?」等声をかけることが大切です。

#### ●傾聴・共感

相手が悩みを打ち明けてくれたら、話をそらしたり、否定したり、安易にはげましたりせずじっくり話しを聞きましょう。共感し、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えてみましょう。

#### ●つなぎ

早めに専門家、相談窓口を紹介してあげてください。その後も「何かあったらまた話してね」と寄り添い、温かく見守ってください。



悩んでいる人を見かけたら、声をかけることが大切です。

## ◇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へ、3月に令和4年度の『定期予防接種通知書』を送付致します。

保護者の方は『母子健康手帳』と『定期予防接種通知書』をみて、お子さんの予防接種を確認して下さい。



予防接種に関して、相談がある方は保健福祉課健康推進係までご連絡下さい。

## 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



### ☆電話相談窓口

・北海道立精神保健福祉センター ころの電話相談

☎0570-064-556 (月~金) 9:00~21:00

(土・日・祝日) 10:00~16:00

・長万部町役場 保健福祉課 健康推進係 保健師

☎2-2454 (平日8時30分~17時15分)

### ☆北海道 ころの健康 LINE相談

日頃の生活、学校において悩みを抱えた方々が安心して気軽に相談できる、LINE相談窓口です。

#### 【利用時間】

(平日・土・祝日) 18:00~22:00

(日) 18:00~翌朝6:00

#### 【LINEアカウント名】

北海道ころの健康SNS相談窓口

#### 【利用方法】

次の①~②の方法から、友だち登録をしてお使いください。

①QRコードを読み取る

②LINEアプリで「北海道ころの健康SNS相談窓口」を検索

