

◆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。

8月 がん検診・健康診査・肝炎検査

がんや生活習慣病は年々増えており、自覚症状がないうちに症状が進行していきます。
病気の早期発見のために、1年に1度は必ず検診（健診）を受けましょう！！



日時

検診日	受付時間	受付時間	受付時間
令和4年 8月20日(土)	①午前 6時30分～ 7時30分 ③午前 8時30分～ 9時30分 ⑤午前 10時30分～ 11時00分	②午前 7時30分～ 8時30分 ④午前 9時30分～ 10時30分 の中で、指定された時間※1	長万部町役場 ふれあい健康 センター 7月25日(月)から 8月12日(金)まで

※1 ①6:30～7:30の場合、6:30～6:45など15分刻みでご案内します

受診までの流れ

①電話または
窓口で申込む



②問診票を受け取り、
記入する



③当日受診する



ご希望の健診（検診）の種類、受付時間をお伝えください。

健（検）診内容

検診名	対象者	料金※2	検査の内容
胃がん検診	40歳以上の町民	1,700円	胃バリウム検査
肺がん検診		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	血液検査
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	900円	
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		

注意点 申込む前にご確認ください

- 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から受診してください。)

※2 がん検診無料クーポン券対象者は無料です。(対象の方へ個別に7月に郵送しています。)生活保護世帯の方は無料です。



9月 子宮がん・乳がん検診

◆町内で同時検診ができる年1回の機会です！◆

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。

(無料クーポン券対象者は昨年度受診した方も受診できます)

小さいお子さんがいる
方は、検診の間スタッ
フが対応できますので
事前にご連絡ください。



日時

検診日	受付時間	会場	申込期間
令和4年 9月12日(月)	午前9時00分～10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	8月15日(月)から 9月5日(月)まで

検診内容

検診名	対象者	料金※2	検査の内容
子宮頸部がん検診	20歳以上の町民	1,800円	子宮頸部細胞診
乳がん検診	40歳以上の町民	40歳代 1,900円	マンモグラフィ検査
		50歳以上 1,600円	

○ 子宮がん検診受診者は、ご希望により超音波検査を1,100円で受けることができます。

※2 がん検診無料クーポン券対象者は無料です。(対象の方へ個別に7月に郵送しています。)生活保護世帯の方は無料です。

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室健康推進係（保健師）
☎2-2454



健康セ

乳幼児歯科相談・フッ化物塗布(予約制)

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。



8月15日(月)までに電話でご予約ください。

- ★日 時 8月25日(木) 13:00~13:30
- ★会 場 ふれあい健康センター
- ★対 象 歯が8本生えたお子さん~小学校入学前まで
- ★持ち物 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳

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?

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!

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。



今回のテーマは
「トイレトレーニング
どうしてる?」です!

- ★日 時 8月17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!

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。

はじめまして!今年4月に入職しました、管理栄養士の佐藤瑠美と申します。町民の皆さんのお力になれるよう精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。これから、年数回栄養士コラムを記載するので是非、ご覧下さい♪

栄 養 士 コ ラ ム No.1

目指せ 健康寿命100歳!!

日本は長寿の国となり、平均寿命が延びる中、健康寿命が注視されています。

健康な身体を維持する為には、食生活と適度な運動が重要です。

様々な病気の発症予防に重要な、食生活における豆知識をご紹介します。

第1弾は「減塩」についてです。



~減塩のポイント~ 要点

- ◎塩、醤油やソースなどの調味料は「かける」⇒「つける」意識を
- ◎調味料は減塩の物を選ぶ
- ◎麺類の汁は残す
- ◎塩分が多い食品を知る(練り物や冷凍食品など)
- ◎食品成分表示の「食塩相当量」を確認する習慣をつける

食塩摂取量 目標量(健常者)

◎男性: 7.5g未満

◎女性: 6.5g未満

《目標量以内に抑えましょう》

