

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。

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

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5年 2月9日(木)	①午前 6:30～7:30 ②午前 7:30～8:30 ③午前 8:30～9:30 ④午前 9:30～10:30 ⑤午前 10:30～10:45 の中で、指定された時間※	ふれあい 健康センター (長万部町役場内)	12月26日(月) から 2月2日(木) まで

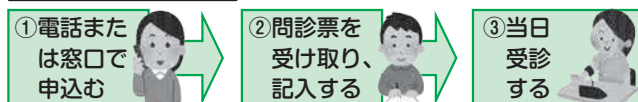
※①6:30～7:30の場合、6:30～6:45など15分刻みの受付時間になります

健(検)診内容

検 診 名	対 象 者	料 金	検査の内容
胃 が ん 検 診	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		

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



ご希望の健診(検診)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)



日時 1月20日(金) 13:00～

対象者

- 1歳6か月児** 令和3年5月19日～
令和3年7月20日生まれ
- 3歳児** 令和元年11月1日～
令和2年1月20日生まれ
- 5歳児** 平成29年11月19日～
平成30年1月20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。



2月

心の相談(精神保健相談)

日時 2月9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。

TEL 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。



すくすく教室・のびのび広場

「防災について準備していますか？」

12月14日（水）、長万部町役場総務課防災交通係の岡田さんを講師に迎え長万部町で起こりうる災害や、災害時親子が安全に過ごすためにはどうすれば良いのかお話を聞きました。

いつ災害が起こるかわかりませんが、普段から備えておくことで、被害を少なくすることができます。

まずは、災害が起きたときどこへ避難するのかなど確認し家族で共有してみましょう。



次回すくすく教室・のびのび広場

日時 令和5年2月15日（水）午前10時～11時30分

会場 ふれあい健康センター（長万部町役場内）

対象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

テーマ ～お家で出来る親子遊び！～



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。

栄養士コラム

No.3

目指せ 健康寿命100歳！！

今年度最後の栄養士コラムとなりました。最後の第3弾は「体重」についてです。

「体重」と聞くとドキッとしてしまう方もいるかと思います。つい現実から目を背けてしまい、暫く計測していない方もいるのでは……。ぜひこの機会に体重計に乗ってみましょう！

体重管理を行うと健康維持にもつながります。管理をし、健康な毎日を過ごしましょう！



～「BMI」とは？～

- ・「Body Mass Index」の略で自分の体重が痩せ・普通・肥満のどこに属するかを示す指標です。
- ・計算式
【BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】
- ・BMI判定表

	低体重	普通体重	肥満
BMI値	18.5未満	18.5～25.0未満	25.0以上

※BMIによる判定は成人を対象にしています。

※疾患がある方は医師の指示の元、体重管理を行うようにしてください。

◎食べ過ぎ防止の豆知識◎

よく噛んで食べることで、満腹中枢が刺激されます。

その結果、少量でも脳が満腹と感じることができ、食べ過ぎを防止することができます。

