

ンター通信

◆健診等にこられる際のお願い◆

★感染症予防のため、以下の点にご協力をお願いします。

○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する。

○会場の混雑緩和のため、必ず受付時間にきてください。

2月 がん検診・健康診査・肝炎検査

今年度最後の健診です！

風疹のクーポン対象の方は、特定健診と風疹抗体検査を同時に受けられます。

特定健診申込の際に、同時にお申し込みください。



日時

検診日	受付時間	会場	申込期間
令和6年 2月8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1日(金)から 2月1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
後期高齢者健診	後期高齢者医療受給者		血圧測定・尿検査
健康診査	生活保護受給者		血液検査・医師の診察

がん検診クーポン券対象者は無料です

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。

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。



運動教室(げんき倶楽部)のお知らせ!

町では、運動習慣を身につけてもらうため、どなたでも簡単に行える体操を中心に毎週水曜日**運動教室(げんき倶楽部)**を行っています。

一緒に運動習慣を身につけてみませんか?

参加を希望する方は保健師までお電話ください。



★日時 毎週水曜日 実施中
午前10時00分~11時30分
※詳細は「まちのカレンダー」でご確認下さい。
★内容 ストレッチ、筋力トレーニング(どなたでも簡単に行える体操中心です。)

★対象 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 ※運動制限のない方

★場所 長万部町ふれあい健康センター(長万部町役場内)

★参加料 無料

★持ち物 タオル・水分補給用の飲物 ※上靴は不要です

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。

動きやすい服装でお越し下さい
感染症予防のためマスクを着用してください



歯みがき教室を実施しました！

10月にさかえ保育所、マリア幼稚園、いずみ保育園で歯みがき教室を実施しました。

3歳では1割ですが、5歳になると約半数のお子さんがむし歯になっています。

教室では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。

綺麗に歯を磨くポイントは3つあり、

- ①歯を全部磨くこと
- ②むし歯になりやすいところを覚えること
- ③仕上げ磨きをすること、です。

今年も実際にブラッシングを行うことはできませんでしたが、みんなで歯みがきの真似を行い、正しい歯みがきの仕方について確認しました。

子どもだけでは完璧に歯を磨くことは難しいので、仕上げ磨きも忘れずに行いましょう！



「シュッシュ、シャカシャカ」



「真剣に見ています。」



「大きなお口でみがきます!」



「歯みがきできるかなー?」「ハイー!!」

すくすく教室・ のびのび広場に集まれ～!

12月のテーマは

「お家でできる親子あそび!」です。

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、赤ちゃんとのふれあい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。

- ★日 時 12月20日（水）午前10時～11時30分
- ★会 場 ふれあい健康センター（役場内）
- ★対 象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さん

令和5年秋の新型コロナワクチン (オミクロン株×BB.1.5) について

長万部町ではワクチンの供給量が少なく、年齢を限定してご案内していましたがこの度、十分な量のワクチンを確保できましたので12歳以上65歳未満の方のワクチンを開始いたします。

ワクチンを希望される方は長万部町新型コロナウイルス相談センターまでご連絡ください。

予約電話番号 01377-2-2111(平日8時30分～17時15分)

場所：長万部町福祉センター

- 日時：12月11日（月）13：30～16：30
- 12月14日（木）13：30～16：30
- 12月18日（月）14：30～18：30
- 12月25日（月）13：30～16：30



また、長万部町外に住民票がある方の予約受付も開始いたします。申請が必要なので窓口までお越しください。