

●健康相談、健康教室 (料金無料)

詳細:健康支援課 Tel.32-6410

名称	日時	会場	内容	その他
市民健康相談	6日(月) 9時30分～11時30分	市役所2階談話室	体脂肪・血圧測定、保健指導、栄養相談	
市民健康教室	9日(木) 13時～	見山東福祉センター	苫小牧緑ヶ丘病院の医師による「もの忘れ?認知症?～原因と予防対策教えます!～」の講演、保健師による健康指導と血圧測定	直接会場へ
40歳からの栄養相談	9日(木)=9時15分～11時30分 22日(水)=13時15分～16時30分	教育・福祉センター	体脂肪・筋肉量・血圧測定、メタボリックシンドロームを予防する食生活のポイント・カロリー計算などの栄養相談(1人45分程度)	前日までに健康支援課へ(申し込み順)

●赤ちゃんのための健診・教室 (会場=教育・福祉センター、料金無料)

詳細:健康支援課 Tel.32-6411

名称	日時	対象	内容	その他
母親教室	8日(水)、9日(木)、21日(火) いずれも13時～15時	妊娠4～8か月の方	8日=妊娠中の保健・栄養 9日=赤ちゃんと一緒に、歯の話 21日=お産の準備	母子健康手帳・筆記用具を持参し、直接会場へ
パパママ教室	26日(日) 10時～12時	妊娠4～8か月の初妊婦とその夫 定員=30組 抽選	もく浴実習、お父さんの妊婦体験(Tシャツ着用)、ビデオ学習	9日(木)、10日(金)に健康支援課へ
赤ちゃん教室「2か月児」	23日(木) 9時30分～11時30分	26年8月生まれの子と親 定員=40組 申し込み順	離乳食の進め方、赤ちゃんの育ち方、母親交流会	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室「7か月児」	27日(月)、31日(金) いずれも14時15分～16時	26年3月生まれの子と親 2日間とも出席できる方 定員=30組 申し込み順	27日=赤ちゃんと遊ぶ、発達を考える、母親交流会 31日=離乳食の進め方、歯を守る	
赤ちゃん教室「12か月児」	17日(金) 9時30分～11時	25年10月生まれの子と親 定員=30組 申し込み順	元気に遊ぼう親子遊び、母親交流会	
「1歳6か月児」健康診査	14日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分	25年3月生まれの子(2歳未満の未受診児についてもご相談ください)	心身の発達状況の確認	対象者に通知
「3歳児」健康診査	15日(水)、16日(木) いずれも①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分	23年9月生まれの子(4歳未満の未受診児についてもご相談ください)		

●がん検診

詳細:健康支援課 Tel.32-6407・32-6410 保健センター Tel.35-0001

実施がん検診		日時	会場	定員	申し込み					
子宮・乳・大腸	検診ごとに同一年度内一回のみ	25日(土) 8時～10時30分、12時30分～14時30分	保健センター	子宮=各100人 乳=各35人	6日(月) 8時45分から健康支援課へ ※大腸がんの申し込みは8日前まで ※子宮頸がん検診は市HPからも申し込みできます					
		2日(木)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、★11月6日(木)=14時～14時30分、24日(金)=13時～14時		各15人 24日(金)は30人						
胃・肺・大腸		3日(金)、10日(金)、20日(月)、★11月5日(水)=8時～10時30分、19日(日)=9時～10時、20日(月)=18時～19時、19日・20日は肺・大腸がんのみ	見山東福祉センター 豊川コミセン 美光町総合福祉会館 沼ノ端コミセン	各20人	大腸がんは8日前、その他は前日までに保健センターへ(申し込み順)					
		15日(水) 7時30分～9時		胃・肺のみ30人						
		16日(木) 7時30分～8時30分		胃・肺のみ 各回25人						
		17日(金) 9時30分～10時30分								
		18日(土) 8時～9時、10時～11時								
検診名	胃がん	肺がん	大腸がん①	乳がん①	子宮頸がん①	子宮体部がん	大腸がん②	乳がん②	子宮頸がん②	
対象	26年4月1日から27年3月31日までに下記の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)						26年4月1日時点で40、45、50、55、60歳であった方	26年4月1日時点で40歳であった女性	26年4月1日時点で20歳であった女性	
内容	レントゲン撮影	問診と便潜血検査	マンモグラフィ(X線)と視触診による検査	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	大腸・乳・子宮頸がん検診は、同一年度内に①か②のどちらか一方しか受診できません				
料金	1,500円	200円(かくたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料		
無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税がかかっていない世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書(印鑑と身分を証明するものを持参し健康支援課、勇払のぞみ出張所で事前申請必要)」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢がわかるものをお持ちください) ●一定の障がいがある65歳～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方							無料クーポン券と保険証などの身分証明書を お持ちください			

※65歳以上の方は、保健センター実施の肺がん検診受診時に、結核健康診断も受けられます。
※がん検診は市内医療機関でも実施しています。平成26年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。

広 告

10月は「臓器移植普及推進月間」、「骨髄バンク推進月間」です。皆さんのご協力をお願いします

詳細 健康支援課

☎(32) 6407