

★は11月以降に実施のもの

●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	1日(月) ★11月5日(月) いずれも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	直接会場へ
市民健康教室	18日(木) 13時～	見山東福祉センター	勤医協苫小牧病院内科医医師による「肺が危ない!タバコと生活習慣病」の講演、保健師による健康指導と血圧測定	
40歳からの栄養相談	11日(木) 9時30分～11時30分 24日(木) 13時30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
パパママ教室	28日(日) 10時～12時	妊娠4～7カ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	11日(木)、12日(金)に健康支援課へ
赤ちゃん教室「2か月児」	25日(木) 9時30分～11時30分	24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」	22日(月)、26日(金) ★11月5日(月)・9日(金) (24年4月生まれ) いずれも14時15分～16時	24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	月曜日=赤ちゃんと遊び、発達を考える、母親交流会 金曜日=離乳食の進め方、歯を守る	
赤ちゃん教室「12か月児」	19日(金) 9時30分～11時	23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	16日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 17日(水) 9時30分～10時45分	23年3月生まれの子 (2歳未満の未受診児についてご相談ください)	心身の発達状況の確認	対象者に通知
「3歳児」健康診査	17日(水) 13時～14時30分 18日(木) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分	21年9月生まれの子 (4歳未満の未受診児についてご相談ください)		

●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 肺・大腸	★11月14日(水) 受付場所・時間 ●市役所2階健康支援課=9時45分～10時15分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎	北海道対がん協会	25人	12日(金)～26日(金)に健康支援課へ(申し込み順)					
乳	4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木) ★11月1日(木) いずれも14時～14時30分受付	保健センター	各10人	大腸がんは7日前、その他は前日までに保健センターへ(申し込み順)					
胃・肺・大腸	2日(火)、9日(火)、16日(火) ★11月7日(水)=8時～10時30分 (16日は肺・大腸がんのみ17時30分～18時30分も実施)		胃・肺のみ=各20人						
	17日(水) 7時30分～9時	見山東福祉センター	胃・肺のみ=各30人						
	18日(木) 7時30分～8時30分、 19日(金) 9時30分～10時30分 20日(土) 8時～9時、10時～11時	豊川コミュニティセンター 美光町総合福祉会館 沼ノ端コミュニティセンター	胃・肺のみ 各回25人						
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	24年4月1日から25年3月31日までに以下の年齢になる方 (乳・子宮がんは偶数歳になる方)						24年4月1日時点で40、45、50、55、60歳であった方(乳がんは女性のみ)	24年4月1日時点で20、25、30、35、40歳であった方	
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						無料クーポンと保険証などの身分証明書をお持ちください		

※がん検診は市内医療機関でも実施しています。平成24年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。

広 告