

ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555

わくわく料理教室

- ◆日時 6月7日(金) 10時～13時30分
- ◆場所 ふれあいプラザ栄養指導室
- ◆対象 概ね2歳児～小学校就学前の子どもの保護者
- ◆内容
 - ◇子ども お買いもの1つこの後、簡単な料理体験
 - ◇保護者 幼児食についてのお話
- ◆参加費 200円(一世帯)
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(石井)まで

いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)

- ◆日時 6月18日(火) 14時頃～

がん検診
無料クーポン
を利用しましょう!



特定の年齢に達した方に、「大腸がん検診」「子宮頸がん検診」「乳がん検診」の無料クーポン券とがん検診手帳をお送りしました。ぜひこの機会にご利用ください。

対象者

▼子宮頸がん検診該当の方

年齢	生年月日
20歳	平成4年4月2日～平成5年4月1日
25歳	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
30歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
35歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日

▼大腸がん・乳がん検診該当の方

年齢	生年月日
40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
45歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
50歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
55歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
60歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

- ◆無料クーポン券利用期間 5月～平成26年3月末まで
(※年度末は混雑しますので、早めの受診をお勧めします)
- ◆受診方法 受診の際に、医療機関に「無料クーポン券」を提出してください。
受診場所によっては、先に申し込みが必要となります。
- ◆その他 女性がん検診は、昨年度受診された方でも、クーポン券の利用が可能です。職場健診や個人的な受診では利用できません。

子宮頸がん・乳がん 検診

もうすぐ
締切

- ◆申込期限 6月18日(火)
- ◆実施日 7月9日(火)
- ◆実施場所 ふれあいプラザ

区分	子宮頸がん	乳がん
対象者	○20歳以上で、前年度、町の子宮がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます ○子宮頸がん無料クーポン券対象の方	○40歳以上で、前年度、町の乳がん検診を受診していない方 ※前年度の受診状況をお調べできます ○乳がん無料クーポン券対象の方
内容	視診、内診、頸部細胞診	視触診、マンモグラフィー検査
個人負担額	自己負担額 1,500円 ※生活保護受給者は無料	自己負担額 1,700円

◆その他 女性がん検診は、平成26年2月3日(月)にも集団検診を行います。また帯広や音更の病院で受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当まで

◇時間は申込受付時にお伝えします。

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 1歳〜4歳児 ※1歳未満でも生歯6本以上あれば受けられます。

◆申込期間 6月3日(月)〜18日(火)午前

◆内容 歯科健診・フッ素塗布・個別相談・歯磨き指導(初回参加者)

◆持ち物 母子手帳、幼児歯科健診受診券、歯ブラシ(初回参加者)

◇4、5歳(私立保育所に入所、または未入所)のお子さんも、「いい歯じかび力教室」を受けることができますので、事前に予約してください。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

男性主役の料理教室

◆日時

① 7月8日(月) 9時30分〜13時

② 7月22日(月) 9時30分〜13時

③ 8月5日(月) 9時30分〜13時

④ 8月19日(月) 9時30分〜11時

⑤ 8月26日(月) 9時30分〜13時

◆場所 ふれあいプラザ栄養指導室

◆対象 おおむね65歳以上の男性

◆申込期限 6月21日(金)

◇先着順。定員あり。

◆参加料 無料

◇初心者歓迎!

◇今回参加できない方、過去に参加された方でもOKです。

※お申し込みやお問い合わせは、地域包括支援センター(佐藤)まで

平成25年度

お急ぎください! 40歳健康づくりスタート事業



40歳からは特定健康診査、胃・肺・大腸がん検診の対象となる年齢です。そこで、「年度内に40歳になる方」を対象に「脳ドックなど健康診査の全額助成」を行っています。今年度からは肝炎ウイルス検診(血液検査)も無料で受診できます。

脳ドックの受診期間は来年の3月迄ですが、医療機関が混雑していますのでお申し込みはお早目をお願いします。

健診名	脳ドック+メタボ検診 (腹部CT検査)	胃・肺・大腸がん検診 肝炎ウイルス検診	国保特定健診
実施時期	受診期間: 来年3月まで	9月9日 平成26年1月29日〜31日	
実施場所	北斗病院	ふれあいプラザ	
助成額	23,000円	18,000円(※国保特定健診含む)	
自己負担額	すべて無料です		
対象者	昭和48年4月1日〜昭和49年3月31日生まれの町民の方(国保特定健診は、町国保加入者のみ)		
申込方法	ふれあいプラザ(☎2-4128)まで、連絡ください。		

40歳健康づくりスタート事業の結果報告

前年度は、40歳の7割以上の方に脳ドックなど利用していただき、ありがとうございます。

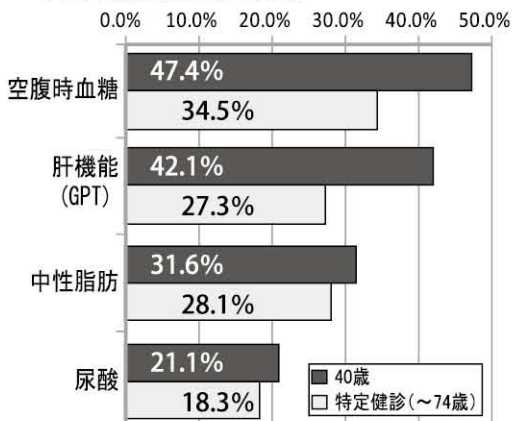
40歳健康づくりスタート事業の健診結果と特定健診結果(74歳までの)結果を比べてみました。

40歳の女性は、肥満などに該当する方は2割以下でした。また、40歳の男性は、特定健診の結果より見率が高い項目がありました。

理由としては、「生活習慣病に関する薬を内服していない」「飲酒や仕事などで体に負担をかけている」「多忙なため食事が不規則になりやすく、運動する時間がない」などが考えられます。

自覚症状がない今だからこそ、毎年、健診を受けて体メンテナンスをしましょう。

▼40歳スタート事業と特定健診(74歳まで)との検査結果(男性)の比較



※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当まで