

## 8月の健康づくり

閩保健センター ☎ 63-1133

### 愛の献血

- 13日(木)  
▽あらおシティモール  
午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時  
※400mlのみ、体重50kg以上の人

### 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。

- 11日(火)  
▽保健センター  
午前10時～10時45分  
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。

あら、あら、おおきな効果  
ちょこっと運動

### 家族みんなでチャレンジ! 新聞折り紙

- ①いすに座って、両足を使い、新聞を小さくたたむ。
- ②たたんだ新聞を両足を使って、広げる。
- ③広げた新聞を両足を使って、裂く。

- 効果  
・太ももと外ももの筋肉が鍛えられ、転倒予防になる。
- ・親指に力を入れると、歩くときははじめの一步が出やすくなる。
- ・足先を使うことで脳が活性化される。

足の裏全体や指先を使って、チャレンジ!



### 風しん抗体検査を無料で受けられます

妊娠初期の女性が風しんに感染すると、先天性風しん症候群の子どもが生まれる可能性があります。そのため、妊娠・出産を考えている女性は特に風しんの予防が大切です。

- 対象  
①妊娠を希望する女性とその配偶者などの同居者  
②風しんの抗体価が低い妊婦（HI抗体価で16倍以下）の配偶者などの同居者  
※過去に風しん抗体検査や予防接種を受けたことがある人や風しんの診断を受けたことがある人は除く。
- 実施期限 平成28年2月29日(月)
- 申込方法 事前に申請が必要なので、有明保健所か保健センターにお越しください。「風しん抗体検査受診券」を配布します。  
※申請書は熊本県ホームページからダウンロードできます。
- 申請に必要なもの 母子健康手帳など抗体検査の結果が分かるもの（対象②に当てはまる人だけ）、身分証明書、印鑑

### 風しん抗体検査を受けて抗体価が低かった人に 風しんワクチン・MRワクチン接種費用の一部を助成します

- 実施期限 平成28年3月11日(金)
- 申込方法 接種後、保健センターで申し込み
- 申請に必要なもの 予防接種を受けた際の領収書など接種したことを証明できるもの、印鑑、通帳の写し、風しんの抗体価が低かったことを証明できるもの（風しん抗体検査結果通知書か母子健康手帳の写しなど抗体検査の結果が分かるもの）
- 助成限度額 4,000円

閩有明保健所 ☎ 72-2184 保健センター ☎ 63-1133



### シリーズ 在宅ネットあらお



このコーナーでは専門家が在宅医療に 荒尾市歯科医師会  
ついての情報をお届けします。 在宅連携担当 田中みどり

ボロボロの歯、合わない入れ歯、腫れた歯肉、グラグラで抜け落ちそうな歯、汚れて臭う不潔な口、それでも歯科受診できない人が周りにいませんか。このような状態ではおいしく食べられず、食べられない苦しみも日々の楽しみを損ねてしまいます。20年以上前から訪問歯科診療のシステムがありますが、今まで連携体制がなかったため、あまり認知されていませんでした。歯科医は二ズがなければ動けません。

これからは歯科の情報提供も行う「在宅ネットあらお」と連携し、より多くの患者さんに寄り添っていきます。

閩在宅医療連携室 在宅ネットあらお ☎ 57-9350



## あなたの健康は家族のしあわせ 健(検)診を受けてみませんか

series for Healthy Life  
健康って気持ちいい!  
vol.65

健康に自信がある人や忙しい人、健診を受けてみませんか。その忙しさは健康だからこそです。今は元気で健診を受ける必要性を感じていなくても、潜在的なリスクが隠れているかもしれません。生活習慣病の小さな予兆を発見する手がかりが健診です。糖尿病の疑いがある人は、30代では少なくとも40代から急激に増えていきます。年に1回は健診を受けて、自分の体の変化を知りましょう。



### 春の複合健診を受けていない人必見! 複合(集団)健診の追加申込ができます

がん検診、特定健診が一度にできるチャンスです。今年度から冬だけでなく、秋にも複合健診を受けられるようになりました。

- 健診日  
秋：9月28日(月)・30日(水)  
10月4日(日)・5日(月)・10日(土)  
冬：12月3日(木)・6日(日)・7日(月)

- 場所 文化センター
- 申込締切 秋：8月11日(火) 冬：10月9日(金)
- 申込方法 保健センターへ電話するか来庁して申し込み。  
※既に秋・冬実施分の申し込みをした人は、改めて申し込む必要はありません。
- 年齢基準日 平成28年3月31日(木)

### ●健診内容

健診の種類	対象年齢・受診条件など	料金				
		一般	70歳以上	市民税非課税世帯の人	生活保護世帯の人	
健康診査	特定健診	40～74歳の国民健康保険加入者	700円	無料	無料	
	後期高齢者健診	後期高齢者医療加入者	800円			
	健康増進法の健診	40歳以上の生活保護受給者	40・51・61歳の人は無料です			無料
がん検診など	胃がん検診	40歳以上の男女	1,300円	無料	無料	無料
	肺がん検診	40歳以上の男女	400円	無料	無料	無料
	大腸がん検診	40歳以上の男女	500円	無料	無料	無料
	乳がん検診	40歳以上の女性★	◆	1,000円	▲	無料
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性★	1,000円	無料	無料	無料
	骨粗鬆症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	600円	無料	無料	無料
肝炎ウイルス検診	40歳以上の男女で過去に肝炎ウイルス検診に相当する検診を受けていない人	C型600円 B型100円	無料	無料	無料	

- 次の年齢の人は検診費用が無料です。
- ・子宮頸がん検診…21～38歳のうち無料クーポン券配布を受けている人
- ・乳がん検診…41～58歳のうち無料クーポン券配布を受けている人
- ・大腸がん…41・46・51・56・61歳
- ・肝炎ウイルス検診…41・46・51・56・61・66歳
- ★偶数年齢の人、昨年度未受診の奇数年齢の人
- ◆49歳以下2,000円、50歳以上1,500円
- ▲49歳以下1,500円、50歳以上1,000円

※料金判定を行うので、必ず申し込みをしてください。申込者には料金を判定してご案内します。市県民課税証明書や生活保護証明書の取得は不要です。ただし、平成26年1月2日以降に転入した人で、市県民税非課税世帯に当てはまる人は、前住所地の市県民税非課税証明書を取得し、健診受付時に提出してください。  
※国の指針で市の実施する子宮頸がん・乳がん検診を受診できるのは2年に1回ですが、気になる症状がある人は医療機関での受診をお勧めします。

閩保健センター ☎ 63-1133