

きじょうコスモス

<お問い合わせ先> 木城町保健センター
電話 32-4010



9月は、「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動月間」です！

木城町の男性と女性は、こんな感じ?! (平成28年度特定健診データより)



健康増進普及月間
スローガン

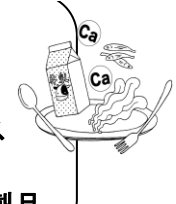
1に運動、2に食事
しっかり禁煙、最後にクスリ



	木城町	県	同規模自治体	国
20歳から10kg以上増加	34%	34%	33%	32%
食べるのが速い	31%	25%	27%	26%
BMI(肥満度)が高め	7%	5%	6%	5%
夜食を週3回以上	13%	12%	13%	12%
1日の飲酒量(1~2合)	36%	30%	26%	24%
高血圧治療中	38%	38%	35%	34%

食生活改善普及運動月間
スローガン

- ・野菜をあと「1皿」プラス
- ・塩分は、ひかえめに
- ・20~30歳代は、もっと乳製品



クウちゃんも、「夕食後」
たまに食べたりしちよるよね
BMIに注意やね(苦笑)
野菜も食べているよ~とか
いいながら、漬物とかが
多いとかもしれんよ~
木城町は、血圧が高い人が
多いうて聞いたから
「塩分」は控えんといかんね



男性?代表
キックン



女性?代表
クウちゃん

ねえねえ、キックン
木城の男性は「はや食い」
で「晩酌」の量もよそより
少し多いっちゃね
キックンも今より
おなかが出ないように
もう少し「ゆっくり食べて」
「野菜」も増やしてね

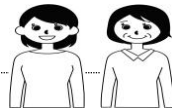
9月の「けんしん」のご案内

今年度の「けんしん」は、お済みですか?

↓ 9月に「実施」します ↓

↓ 9月から「受付開始」します ↓

★子宮がん検診(9月実施分)



対象	20歳以上の女性		
日時	9月4日(月) 9:00~10:00(受付)		
場所	保健センター(検診車)		
内容	・問診 ・子宮頸部の細胞検査		
費用 (①または②)	年度末 年齢	①偶数の方	無料
		②奇数の方	500円
受け方	当日、会場にお越し下さい		
持ち物	・がん検診等受診券 ・検診費用(②の方)		
その他	町指定医療機関での検診も実施中です 《期間》6月1日(木)~3月31日(土) ※詳細はがん検診等受診券をご確認ください		

★乳がん検診

検診車での検診は、11月のみです
この機会にぜひ検診を受けてください

対象	20歳以上の女性		
日時・場所	11月	16日(木) 17日(金) 19日(日) 20日(月)	9:00~16:00 検診時間は、約30分です
定員	先着240名(※定員になり次第、締め切ります)		
内容	・問診 ・マンモグラフィ ・超音波検査		
費用 (①~③)	年度末 年齢	①20~39歳の方 ②40歳以上で偶数の方 ③40歳以上で奇数の方	3,000円 無料 3,000円
検診 ながれ	①保健センター(Tel.32-4010)に申込みをしてください ②申込み者に検診案内・問診票を郵送します ③検診当日は、指定された時間にお越し下さい		
申込み 方法	申込み先 → 保健センター(Tel.32-4010) 受付期間 → 9月1日(金)~ (※受付時間 平日 8:30~12:00 13:00~17:15)		

★3歳児健診



対象	平成26年1月~3月生まれのお子さん
日時・場所	9月8日(金) 12:45~13:00(受付) 保健センター
内容 ①~⑦	①身体計測 ②問診 ③内科健診 ④歯科検診 ⑤眼科検診 ⑥保健・栄養指導 ⑦ことばの相談(希望者)
持ち物 ①~④	①母子健康手帳 ②尿尿 ③予診票 ④食事アンケート

★育児相談・母子健康手帳交付



	育児相談	母子健康手帳交付
対象	生後3か月~12か月の お子さん	手帳の交付を希望する 妊娠中の方
日時	9月22日(金) 13:00~14:00(受付)	9月22日(金) 9:00~10:00(受付)
場所	保健センター	
内容	①身体計測 ②育児相談 ③離乳食相談 ④おっぱい相談(助産師)	①母子健康手帳交付 ②妊婦中の健診についての説明 ③妊婦健康相談(保健師・栄養士)
持ち物	母子健康手帳	①身分証明書(顔写真付き) ②印鑑 ③マイナンバーカード(または通知カード)
その他	相談のない方も お待ちしております	次の①②の場合は、来所前にご連絡ください ①交付日以外の手帳の交付を希望される場合 ②妊婦本人以外が来られる場合

★胃がんリスク検診・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診

検診	胃がんリスク検診	肝炎ウイルス検診	前立腺がん検診
対象	40・45・50・55・60 65・70歳の方 ※対象者には 案内を送付します	40歳以上で検査を 受けた事が無い方	50歳以上の男性
日時・場所	10月	4日(水)・5日(木)・6日(金) 8:30~9:30	保健センター
	2月	4日(日)・5日(月) 8:30~9:30	保健センター
内容	①問診 ②血液検査		
費用	1,000円	無料	69歳以下 200円 70歳以上 無料
検診 ながれ	①保健センター(Tel.32-4010)に申込みをしてください ②申込み者に検診案内・問診票を郵送します		
申込み 方法	申込み先 → 保健センター(Tel.32-4010) 受付期間 → 9月1日(金)~ (※受付時間 平日 8:30~12:00 13:00~17:15)		

