



健康だより

きじょうコスモス



2017年 10月号 (No29-7)
発行:福祉保健課(保健センター)
問い合わせ TEL:32-4010

↓↓↓ 10月の「けんしん」のご案内 ↓↓↓

★結核検診・肺がん検診(10月実施分)



検診	結核検診	肺がん検診
対象	65歳以上	40~64歳
内容	・胸部レントゲン撮影	・問診 ・胸部レントゲン撮影 ・痰の細胞検査(喫煙歴のある方)
費用	無料	痰の細胞検査をされた方 500円 その他 200円
持ち物	結核検診受診票	・がん検診等受診券 ・検診料
その他	かかりつけ医で胸部レントゲンをとる予定の方は、保健センターにご連絡ください	CT検査による肺がん検診(2月実施予定)を受ける方は、この検診を受けることはできません
受け方	当日、会場にお越しください(都合のよい場所で受けてください)	
日時	10月25日(水)	7:30~9:00 保健センター 9:30~9:40 石河内消防機庫
	10月26日(木)	7:30~9:00 保健センター 9:20~9:30 川原公民館 9:40~9:50 新岩戸公民館
10:00~10:20 役場(正面玄関)		
10:30~10:40 めばえ保育園(駐車場)		
10:50~11:00 田畑消防機庫		
11:10~11:20 中原公民館 11:30~11:40 岩淵消防機庫		

★胃がん検診(10月実施分)



対象	40歳以上		
内容	・問診 ・胃部レントゲン撮影		
日時	10月25日(水)	7:30~9:00	保健センター (トレーニングセンター側)
場所	10月26日(木)		
費用	40~69歳	500円	
	70歳以上	無料	
受け方	当日、会場にお越しください。(朝食を食べずにお越し下さい)		
持ち物	・がん検診等受診券 ・検診料(必要な方)		

★1歳6か月児健診



対象	平成28年12月~平成29年3月生まれのお子さん
日時・場所	10月13日(金) 12:45~13:00(受付) 保健センター
内容 ①~⑤	①身体計測 ②問診 ③内科健診 ④歯科健診・歯みがき指導 ⑤栄養・保健指導
持ち物 ①~③	①母子健康手帳 ②予診票 ③食事アンケート

★乳児健診



対象	生後3か月~12か月のお子さん
日時・場所	10月27日(金) 13:00~14:20 保健センター
内容	①身体計測 ②問診 ③診察 ④栄養・保健指導
持ち物	①母子健康手帳

★母子健康手帳交付



対象	手帳の交付を希望する妊娠中の方
日時・場所	10月27日(金) 9:00~10:00(受付) 保健センター
内容 ①~③	①母子健康手帳交付 ②妊婦中の健診等についての説明 ③妊婦健康相談(保健師・栄養士)
持ち物 ①~③	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	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

★こころの健康相談(予約制)



対象	こころの健康などで悩みのある方、その家族
日時・場所	10月16日(月)午後 保健センター
内容	①統合失調症、うつ病などの相談 ②アルコールや薬物に関する相談 ③発達障害、不登校、ひきこもりに関する相談
申込み	10月9日(月)までに保健センターにお申し込みください 相談時間をお伝えします。(1人約60分)

★特定健診・つるかめ健診・わけもん健診(保健センター実施分)



「健康マイレージカード」も
お忘れなく!

健診	特定健診	つるかめ健診	わけもん健診
対象	40~74歳(木城町国民健康保険加入者)	後期高齢者医療制度加入者	19~39歳 (木城町国民健康保険加入者)
内容	身体計測 尿検査 問診 血圧測定 血液検査(生活習慣病) 診察		
費用	①健診のみ ②前立腺がん検査(50歳以上) ③肝炎検査(40歳以上で未検査) ④節目検査(心電図・胃がんリスク検査) (40・45・50・55・60・65・70歳)	50~69歳 200円 70歳以上 無料	無料 無料 無料 検査対象外
持ち物	「特定健診」受診券	「つるかめ健診」受診券	「わけもん健診」受診券
日時・場所	10月4日(水)~6日(金) 7:30~9:30 保健センター		

Let's ベジ活♪

野菜の効果を知っていますか?

- 食べすぎ防止
噛む回数が増えて満腹感につながる
- 高血圧の予防
体の中の余分なナトリウムを体外に出す
- 食物繊維たっぷり
便通を整える、血糖上昇を緩やかに
コレステロールの吸収を抑える

ベジ活とは…野菜をたくさん食べる生活のこと

宮崎県民は約100g不足 ⇒ 野菜料理**プラス1皿**が必要!

野菜摂取量
目標量**350g/日**

1皿分 =



ベジ活応援店(野菜をたくさん提供している飲食店・惣菜店・弁当店)に
登録してくれるお店を**大募集中**です★



※ビタミンやミネラル、色の濃い野菜はカルシウムも豊富 (お問い合わせ:高鍋保健所 健康づくり課 健康管理担当 満安(みつやす) TEL0983-22-1330)