



健康だより

きじょうコスモス



2020年 8月号 (No.2-5)

発行:福祉保健課(保健センター)

問い合わせ: TEL32-4010

今後の感染拡大状況により変更(中止・延期)する場合がありますので、ご了承ください。引き続き予防対策の徹底をお願いいたします。

木城町健康マイレージ事業

「500ポイント以上」たまった皆さまへ 「商品券交換」のご案内

「特定健診・がん検診の受診」や「個人で健康づくりに取り組む」事でポイントがたまります。たまったポイントは、町内で使用できる商品券と交換することができます。ぜひ、ご参加ください。

「けんしん」や「健康づくりへの取り組み」でポイントが加算されます。マイレージカードは保健センターで配布中です。



500ポイントで500円分と交換します。

商品券

よくあるご質問(Q&A)

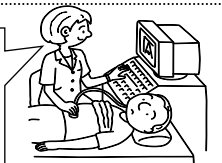
問い(Q.)	答え(A.)
カードに有効期限はあるの?	今年度のマイレージカード(白色)の有効期限は令和2年4月~令和3年3月31日です。昨年度のカード(水色)は、使用できません。
700ポイントたまったが700円分の商品券にならない?	商品券への交換は、500円毎となっておりますので端数ポイントは無効となります。ご了承ください。
商品券交換は本人以外ダメ?	ご家族の方でも交換できますが、身分を確認できるものをお持ちください。
健康づくりへの取り組みの欄(裏面)が足りません。	健康づくりのポイントは、30日(回)が上限です。ポイントは付与できませんが、これを機に取り組みの継続をお願いします。
職場の健診(検診)を受けた場合はどうしたらいい?	ポイントの対象となりますので、健診結果または領収書をお持ちください。

期間	令和2年8月3日(月)~令和3年3月31日(水)
場所 (受付時間)	保健センター (平日 8:30~12:00 13:00~17:15)
交換方法	保健センターにマイレージカードをお持ちください。
商品券 利用可能店舗	現在、利用店舗を募集中です。 ※商品券交換時に、お知らせいたします。

★腹部超音波(エコー)検診

対象・定員	30歳以上の方 ※先着90名(定員になり次第、締め切ります。)
日時	9月16日(水)・17日(木)・18日(金) 8:30~11:00 ※1人あたり所要時間 約30分(問診等含む)
場所	保健センター
内容	①問診 ②腹部の超音波検査
費用	1,300円
検診 ながれ	①保健センターに申込みをしてください。(検診の希望日をお伝えください。) ②後日、申込み者に案内・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(Tel32-4010) 受付開始 ⇒ 8月3日(月)~(※平日 8:30~12:00 13:00~17:15)

検査前の食事制限があります
が痛みもなく、エックス線の被害も
ない検査です。



腹部超音波(エコー)検診とは?

腹部に超音波をあてて、腹腔内の臓器からはね返ってくる反射波(エコー)をコンピューターで解析して映像化します。この映像から肝臓・胆のう・すい臓・腎臓などの異常を知る事ができます。

☆注意事項☆

過去にエコー検査で異常を指摘されたことのある方はかかりつけ医での定期検査をお勧めします。

★乳児健診・母子健康手帳交付

	乳児健診	母子健康手帳交付
対象	※「乳児健診」は 感染拡大防止の ため 中止いたします。	手帳の交付を希望する妊娠中の方
日時		8月28日(金) 9:00~10:00(受付)
内容		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		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交付日以外に来られる場合 ②妊婦本人以外が来られる場合

★木っずくらぶ(子育て広場)

対象	※「木っずくらぶ」は 新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止のため 中止いたします。
日時	
場所	
内容	
申し込み	

★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	8月17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	8月11日(火)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)

8月は「食品衛生月間」 ~おいしく安全な食事のために~

食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ポイント

①買い物 エコバッグは、保冷機能のあるものを 保冷剤を上手に利用	②調理 手や調理器具を「しっかり洗い」 加熱は、十分に
③食事 テイクアウトしたものは早めに食べる ペットボトル飲料は開けた日に飲み切る	④保存 常温放置せず、冷凍庫・冷蔵庫で保存 消費期限を確認