

# 子育てひろば



子育て中の親子が交流する場や子育て相談のお知らせ

名前	月日	時間	対象	内容	場所	お問合せ
にこにこルーム	6月 6日(木) 6月13日(木) 6月20日(木) 6月27日(木)	9:30～ 11:30	0～2歳児と 保護者	『部屋の開放』※好きな時間にお越しください。 親子で気軽に集まり、自由に過ごします。	よしのこども園	教育委員会事務局 子育て支援係 (IP) Tel 32-8967
にこにこランド	6月 4日(火) 6月11日(火) 6月25日(火)	9:30～ 11:30	0～2歳児と 保護者	みんなでふれあい遊びや製作をします。 ※申込は不要です。	よしのこども園 わかばこども園	
子育て講座	6月 6日(木)	10:30～ 11:30	就学前幼児の 保護者	簡単にできる手作りおやつを紹介しま す。※申込は不要です。	よしのこども園	
子育て相談	6月15日(土)	9:00～ 17:00	子育てに 関わっている方	子育てに関する悩みや心配事をお気 軽にお話してください。※事前にお申し 込みください。	吉野町 中央公民館	
育児相談	6月28日(金)	10:00～ 11:00	0～2歳児と 保護者	育児に関する悩みや心配事をお気軽に お話してください。保健師がお待ちしてい ます。※申込は不要です。	保健センター (健やか一番館 4階)	
育児サークル 「びよびよ広場」	6月14日(金)	10:00～ 11:00	未就園児と保護 者・妊娠中の方	おはなしらんどカンブリアによるお話 会 ※事前にお申し込みください。		

(注)0～2歳児:H28.4.2生～

吉野町公式ホームページはこちら(子育て・母子保健情報)  
URL <http://www.town.yoshino.nara.jp/lifeevent/kosodate/top.htm>



母子保健事業(保健センターにて)

☎Tel(32)0521【NTT】・(39)9079【IP】

事業名	実施日	受付時間	対象
4 か 月 児 健 診	6月 6日(木)	13:30～14:00	H30.12.23～H31.2.6生
7か月児健診・BCG予防接種		13:15～13:30	H30.9.23～H30.11.6生
10・12か月児健診		14:00～14:30	H30. 6.23～H30.8.6生 H30.4.23～H30.6.6生

## いきいき健康 吉野町保健センターです!

お問い合わせ・申込…吉野町保健センター(長寿福祉課) Tel(32)0521【NTT】、(39)9079【IP】

場所の記入がない事業は保健センター(健やか一番館4階)にて行います。交付・申請窓口は3階です。

各事業の詳細は、広報4月号と同時に配布の「2019年度健康づくりカレンダー」をご覧ください。

「2019年度健康づくりカレンダー」は2020年3月末まで保存していただきますようお願いします。

### 健康相談(予約制)

健診結果の説明や、日常生活の振り返りなど健康に関する個別相談会です。

保健師と栄養士が健康に関する個々の相談に応じます。

実施日	実施時間	持ち物
6月13日 (木)	13:30～ 15:00	特定健診結果、 筆記用具、メガネ等

## 6月・7月の健(検)診事業

健(検)診をお申込みいただいた方には、後日案内文・問診票・検便容器等をお送りします。

### ①ミニドック[胃・肺・大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、若年者・特定・長寿健診、歯科健診]

実施日	実施場所	受付時間	対象者	検(健)診内容	料金	
6月29日(土)	保健センター	8:30～11:00	<p>●胃(ABC)・肺・大腸がん検診、若年者・特定・長寿健診、歯科健診 平成2年3月31日以前に生まれた方</p> <p>●肝炎ウイルス検診 昭和55年3月31日以前に生まれた方(以前に肝炎ウイルス検診を受けていない方)</p> <p>*ABC検診は、今年度30歳から5歳間隔の節目年齢となる方で、以前にピロリ菌除去や検査を受けていない方が対象</p> <p>*若年者健診・特定健診 吉野町国民健康保険加入の方が対象</p> <p>*長寿健診 後期高齢者医療制度加入の方が対象</p>	胃がん検診	胃がん検診 ABC	
				胃部X線(バリウム)検査	30～69歳 900円	500円
				ABC検診	70～74歳 500円	
				血液検査	75歳以上 無料	無料
				肺がん(結核)検診 胸部直接X線撮影、 喀痰検査(必要な方)	肺がん(結核)検診 30～64歳:500円 65歳以上:無料	
				肝炎ウイルス検診 血液検査	肝炎ウイルス検診 B型のみ:100円 C型のみ:600円 両方:700円	
大腸がん検診 2日分の検便による便潜血検査	大腸がん検診 30～69歳:500円 70～74歳:200円 75歳以上:無料					
若年者・特定・長寿健診 血液検査、検尿、計測、 診察など	若年者・特定・長寿健診 無料					
歯科健診 歯周疾患検査	歯科健診 30歳以上:500円					

6月29日(土)の胃がん検診については、定員に達したため、申し込み受付を終了しました。

※健(検)診の受付時間は、混雑を避けるため受診される方に個別で時間を分けて案内しています。

### ②子宮頸がん・乳がん・大腸がんセット検診

実施日	実施場所	受付時間	対象者	検診内容	料金
7月3日(水)	保健センター	13:30～15:30	<p>〈子宮頸がん検診〉平成12年3月31日以前に生まれた方</p> <p>〈乳がん検診〉昭和55年3月31日以前に生まれた方</p> <p>〈大腸がん検診〉平成2年3月31日以前に生まれた方</p> <p>※子宮頸がん・乳がん検診は昨年度の検診を受けていない方</p>	〈子宮頸がん検診〉子宮の入り口付近を軽くこすって細胞を採取し、顕微鏡で調べる検査	20～69歳:1,000円 70～74歳:700円 75歳以上:無料
				〈乳がん検診〉マンモグラフィー検査(レントゲン)	40～49歳:1,800円 50～69歳:1,300円 70～74歳:600円 75歳以上:無料
				〈大腸がん検診〉問診と2日分の検便による便潜血検査	30～69歳:500円 70～74歳:200円 75歳以上:無料

## お知らせ～元気なときにこそ健(検)診を受けましょう～

### 新40歳(S54.4.1～S55.3.31生)の方へ～健康手帳と検(健)診無料クーポン券をお渡しします～

40歳を境にがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの発病が多くなります。これらの疾患は予防や早期発見による治療が可能な場合が多いとされています。町では、今年度40歳という節目の歳を迎える方を対象に、胃・肺・大腸のがん検診と歯科健診、肝炎ウイルス検診の健(検)診無料クーポン券と健康手帳をお渡しします。ご自身の健康を守るため、大いにご活用ください。

がん検診・歯科健診無料クーポン配布について

健(検)診名	無料となる対象年齢
子宮頸がん検診	(21歳)平成10年4月 2日～平成11年4月 1日生
子宮頸がん・乳がん検診	(41歳)昭和53年4月 2日～昭和54年4月 1日生
胃・肺・大腸がん検診、歯科健診、肝炎ウイルス検診	(40歳)昭和54年4月 1日～昭和55年3月31日生
歯科健診	(30歳)平成 1年4月 1日～平成 2年3月31日生
	(50歳)昭和44年4月 1日～昭和45年3月31日生
	(60歳)昭和34年4月 1日～昭和35年3月31日生
	(70歳)昭和24年4月 1日～昭和25年3月31日生

左記の年齢の方々に検(健)診無料クーポン券をお送りします。この機会に検(健)診を受けましょう。  
 ※無料クーポン券は、5月末に郵送しています。クーポン券がお手元に届かない場合はご連絡ください。  
 ※子宮頸がん・乳がん検診無料クーポンについては、2019年4月20日時点で吉野町に住居登録がある方を対象にお送りしています。また、子宮頸がん・乳がん検診は2年に1度の検診となるため、今回対象年齢であっても、昨年度、町の検診を受診している方にはクーポン券を送付しておりません。

食中毒に注意!

初夏になると気温が高く、じめじめとした日が増えます。このような時に多いのが食中毒です。食中毒予防三原則で食中毒を防ぎましょう。

つけない(洗う)  
**食中毒予防3原則** 増やさない(冷蔵庫保存)  
 やっつける(加熱)

「つけない」のポイント

- ・おむつ交換など排泄物に触れた時、生肉など生ものに触れた時はすぐに手を洗いましょう。
- ・生で食べる野菜など、加熱しない食品は、包丁やまな板などの調理器具を別にして、生の肉や魚などに触れないようにしましょう。
- ・手の洗い忘れが多いのは、親指、指の間、爪の間です。指一本一本石鹸で十分に洗いましょう。



「増やさない」のポイント

- ・生ものは長時間常温の環境に置く事を避け、冷蔵庫で保管しましょう。・冷蔵庫の温度は10度以下、冷凍庫の温度は-15度以下に保ちましょう。

「やっつける」のポイント

- ・食材は、しっかりと中まで火を通す事が重要です。75度以上の温度で1分間以上加熱しましょう。

5月31日～6月6日は  
**禁煙週間**です!

2020年、受動喫煙のない社会を目指して

～たばこの煙から子ども達をまもろう～

6月最初の1週間は禁煙週間です。たばこにはニコチンなど強い依存性のある物質が含まれており、喫煙している方が禁煙を1週間続ける事は大きな努力と忍耐が必要であると言われています。しかし、個人差はありますが、この辛い1週間を乗り越えると『吸いたい欲求』は乗り越えられると言われています。禁煙週間の1週間から…禁煙を始めませんか?

保健センターでは、禁煙・受動喫煙についてのご相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。また、奈良

県在住および在勤の方に限り無料で利用できる禁煙応援サイト“禁煙マラソン”も是非ご利用ください。

詳しくは『すこやかネット奈良』のサイトをご覧ください。



すこやかネットなら <http://www.sukoyakanet.pref.nara.jp/oyakudachi/tabako/marason.html>

