

いきいき健康 吉野町保健センターです!

問い合わせ・申込み…保健センター(長寿福祉課) NTT…TEL(32)0521、IP…TEL(39)9079

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。詳細は、広報4月号と同時配付した「令和5年度健康づくりカレンダー」をご覧ください。カレンダーは令和6年3月末まで保管してください。

今年度
最後です

ミニドック

実施日

11月19日(日)
12月2日(土)
12月3日(日)

11/19のみ無料託児サービスを実施します。(申込必要)

実施場所 保健センター

実施時間 8:30~11:00

混雑を避けるため、お申込みの方には個別に時間をご案内します。

ミニドックをお申込みの方には、後日案内文・問診票・検便容器等をお送りします。

※対象年齢にあたる、生活保護を受給中の方は、すべての健(検)診を、無料で受けられます。

ミニドックの内容		
健(検)診内容	料金※	対象者
胃がん検診 胃部X線(バリウム)検査	30~69歳:900円 70~74歳:500円 75歳以上:無料	平成6年3月31日以前に生まれた方
胃がん ABC検診 血液検査	30~70歳:500円 75・80歳:無料	<ul style="list-style-type: none"> ■30、35、40、45、50、55、60、65、70、75、80歳 ■以前にピロリ菌の除去や検査を受けていない方 ■胃がん検診を受ける方
肺がん(結核)検診 胸部直接X線撮影 喀痰検査(必要な方)	30~64歳:500円 65歳以上:無料	平成6年3月31日以前に生まれた方
大腸がん検診 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	
肝炎ウイルス検診 血液検査	B型:100円/C型:600円 今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる方と75歳以上の方は無料	<ul style="list-style-type: none"> ■昭和59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
若年者・特定・長寿健診 血液検査、検尿、計測、診察など	無料	<ul style="list-style-type: none"> ■30歳以上の吉野町国民健康保険加入の方 ■後期高齢者医療制度加入の方
歯科健診 歯周疾患検査(歯周ポケットの測定など) 12月2日(土)はありません。	無料	平成6年3月31日以前に生まれた方
乳がん健診 マンモグラフィ(X線検査) 12月2日(土)、3日(日)はありません。	40~49歳:1,800円 50~69歳:1,300円 70~74歳:600円 75歳以上:無料	昭和59年3月31日以前に生まれた方(昨年度の検診を受けていない方)

石綿読影の精度に係る調査を実施

肺がん検診で撮影した胸部X線画像から、石綿関連疾患の有無に着目して再度読影し、読影の正確さを検証する検査を行います。この事業は町が環境省から委託を受けて行うものです。

▶**申込方法** ミニドックの肺がん検診を申し込む時に「石綿読影希望」とお伝えください。

▶対象

12月までに実施するミニドックの肺がん検診を受診する、**石綿による健康への影響に不安がある方**で、本調査の内容を理解し、**調査の協力に同意できる方**。
(すでに呼吸器疾患で医療機関を受診している場合や石綿の健康被害の救済制度を受けている方は対象外)

65歳以上の方は結核検診を受診する義務があります

結核検診は、ミニドックの肺がん検診で受けることができます。
今年度、まだ結核(肺がん)検診を受けていない方は、受診しましょう!

健康づくり・介護予防サポーター (いきいきクラブ) 参加者大募集

【9月28日の会合報告】

サポーターとして今後どんな活動をするのか、サポーターの意義についてなど話し合い、「健康づくりや介護予防のためになることをみんなで勉強して発信する」という案がまとまりました。

次回から勉強のテーマを決め、メンバーで情報や知恵などを持ち寄り、勉強し、学んだことをまたいろいろな場で発信し、吉野町の健康づくりや介護予防をサポートしていく予定です。

▶**次回の活動** 11月14日(火) 13時30分～15時

-
- 【メンバーの皆さんからのメッセージ】
- 「誰でも参加できるので一人でも多く来てください。」
- 「勉強して、役に立つことを地域のサロン活動で取り入れています。」
- 「難しいことを考えずに誰でも歓迎!」
- 「このゆびとまれ!待ってます。」
-



人工肛門・人工膀胱 オストメイトの方に個別相談会を開催

人工肛門・人工膀胱をもたれて、いろいろな悩みや苦労があると思います。ひとりで抱え込まず、専門家や同じ立場の人に相談してください。

▶**日時・場所**

①11月11日(土) 9時～正午 奈良市西部公民館

②11月18日(土) 9時～正午
奈良県社会福祉総合センター

▶**相談対応者**

専門看護師、支部役員(ピアサポーター)
ストーマ装具業者(製品を展示)

▶**相談料** 無料(申込不要)

▶**対象者** 県内にお住まいのオストメイトの方

関西公益社団法人日本オストミー協会 奈良県支部
川崎真弘 Tel090(2110)5032

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です。保健師や管理栄養士が健康に関する個々の相談に応じます。

実施日	実施場所	実施時間	持ち物
11月20日 (月)	保健 センター	13:30～ 15:00	・特定健診結果 ・筆記用具、眼鏡 など

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの流行に備え、十分な予防とインフルエンザウイルスに負けない体力をつけましょう。吉野町では、高齢者と、生後6か月から中学生までの方のインフルエンザ予防接種の費用助成を行っています。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

インフルエンザウイルスに負けないために…

- ▶うがい・手洗いをしましょう。
- ▶適度な温度・湿度管理をしましょう。
- ▶人ごみは避けましょう。
- ▶栄養と休養をしっかりととりましょう。
- ▶マスクを使いましょう。
- ▶インフルエンザ予防接種を受けましょう。

「介護者のつどい」開催

介護の方法や介護で困っていること、自分の気持ち等をひとりで抱え込まずに、同じ悩みを抱えている方・経験した方同士で交流できる場です。物忘れや今後の生活や介護など、心配ごとの相談や情報収集のための参加も大歓迎。

▶**日時** 12月7日(木) 10時～11時30分

▶**場所** 吉野病院併設 健やか一番館3階 健やかサロン

▶**内容**

- (1)かんたん工作「牛乳パックでフォトフレーム」
- (2)介護に関するの情報・意見交換会

▶**締切** 12月1日(金)

▶**申込先** 長寿福祉課 地域包括支援センター
【NTT】Tel(32)8856【IP直通】(39)9078