



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	場所	時間	対象	内容	お問い合わせ
にこにこルーム	5月 9日(木) 5月16日(木) 5月23日(木)	よしの こども園	9:30~ 11:30	未就園児と その保護者	親子で気軽に集まり、自由に過ごします。 ※ご都合の良い時間にお越しください。 (申込不要)	教育委員会事務局 教育総務課 IP Tel(32)0190
にこにこランド	5月 7日(火) 5月14日(火) 5月21日(火) 5月28日(火)	よしの こども園	9:30~ 11:30	未就園児と その保護者	みんなでふれあい遊びや製作をします。 ※申込不要	
子育て相談	5月25日(土)	吉野町 中央公民館	13:00~ 16:00	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。臨床心理士がお待ち しています。※事前にお申し込みください。	長寿福祉課 保健センター NTT Tel(32)0521 IP Tel(39)9079
育児相談	5月30日(木)	保健センター (健やか一番館 4階)	10:00~ 11:00	2歳児までの乳 幼児と保護者	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。※申込不要	
すこやか相談	5月24日(金)		別途 相談	就学前の児と 保護者	就学前のお子さんを対象に心理士に よる相談を行います。 ※事前にお申し込みください。	
育児サークル 「ぴよぴよ広場」	5月28日(火)		10:00~ 11:00	未就園児と 保護者・妊婦	お母さんもお子さんも使えるヘアゴムをハ ンドメイド※当日までにお申し込みください。	

母子保健事業(保健センターにて) ※幼児歯科健診対象の方には個別でお知らせします。

事業名	実施日	受付時間	対象	
幼児歯科健診	5月15日(水)	13:00~ ※完全予約制	R3年8月~12月生	R2年12月~R3年5月生
妊婦歯科健診			妊娠中の方	

※密を避けるため、完全予約制で実施します。ご希望の方は、必ず電話予約をお願いします。【Tel(39)9079】

3月1日に育児サークル(ぴよぴよ広場)を開催しました

今回はひなまつりモチーフの手形足形アート。講師はキットパスアートインストラクターのpetapeta-art®アドバイザーいしいかおりさんです。お子さんの成長を一緒に喜びながら、思いおもしろい作品を作っていきます。



petapeta



十二単を作る際は、マスキングテープを重ねることでまた違ったデザインになり、お母さんたちからも驚きの声が上がっていました。そしてお子さんと力を合わせて世界に一つの手形足形アートができました。

次回のぴよぴよ広場は5月28日(火)

「お母さんもお子さんも使用できるヘアゴムをハンドメイド!」を開催予定です。申込は保健センターへ

ご案内

特定・長寿・若年者健診

ピンク色▶後期高齢者医療保険加入者



水色▶国民健康保険加入者

5月に国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している30歳以上の方へ健康診査受診券をお送りします。受診方法は下記の「A・B・C」のいずれかからお選びください。疾病の早期発見や重症化予防のため、1年に1回は健康診査を受けましょう!

おすすめ

A 集団ミニドック

健康診査とがん検診などが同時に受けられます

開催日	会場	受付時間
6月29日(土)・30日(日) 9月6日(金)・7日(土)	保健センター	8時30分～11時 (個別に通知します)
9月26日(木)	吉野運動公園	9時～11時 (個別に通知します)
9月27日(金)	南国栖自治会館	
10月3日(木)	宮滝河川交流センター	8時30分～11時 (個別に通知します)
10月26日(土)・27日(日)	保健センター	
11月17日(日)		
12月7日(土)・8日(日)		

ご注意

- ▶6月30日(日)・9月7日(土)・10月26日(土)・12月7日(土)は歯科健診の実施なし
- ▶11月17日(日)は乳がん検診&託児サービスあり

<お願い>

- ※感染症や災害等により、日程を変更、中止する場合があります。
- ※申込が多数となった場合は日程の変更をお願いする場合があります。

無料

健康診査の内容

問診、診察(視診・触診・聴打診)、身体計測(身長・体重・胸囲(特定・若年者のみ))、血圧測定、尿検査(尿糖・尿タンパク)、心電図検査、血液検査(脂質検査・肝機能検査・血糖検査・痛風検査、貧血検査、腎機能検査など)

各がん検診等

胃がん検診(ABC検診)、肺がん・結核検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、歯科健診、乳がん検診(11月17日のみ)、風しん抗体検査

※健診(検診)方法・がん検診費用等の詳細は、受診券に同封されているリーフレットをご覧ください。

申込方法

①受診券に同封されている申込はがきに必要事項を記入し、返送してください。(切手不要)

②申込はこちらからも▶



【申込期限は受診希望日の2週間前まで】
申込後、健診日の7日前にご案内等を送付します。

B 個別健診

健康診査のみの受診(40歳以上の方が対象)

- 1 医療機関を選ぶ 受診券に同封の「健診実施医療機関一覧」をご覧ください。
- 2 電話で申し込む 「吉野町の健康診査を受診します」とお伝えください。
- 3 予約日に受診 当日は受診券・質問票・保険証をご持参ください。

C 人間ドック

国民健康保険加入者のみ

南奈良総合医療センターで人間ドックを受ける方に費用の一部を助成します。定員がありますのであらかじめご了承ください。(申込先着順に受付)

- ▶助成金額 ①今年度内に満40歳になる方…上限37,000円×消費税
- ②①以外の方…上限20,000円

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…(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。各事業の詳細は、広報4月号折り込みの「令和6年度健康づくりカレンダー」をご覧ください。

令和6年度の健(検)診申込受付中!

元気なときにこそ健(検)診を受けましょう

医療機関で
個別がん検診が
受診できます!

集団検診では日程が合わないという方や医療機関でのがん検診を希望する方には、子宮(頸部)・乳・大腸・胃の各がん検診を医療機関で受けることができます。この機会にがん検診を受診しませんか?

指定医療機関	住所	電話番号	対象者	検診内容	料金	
胃がん カメラ検診	南奈良総合医療センター	大淀町福神8-1	0747(54)5000	昭和50年3月31日以前に生まれた方 カメラ検診を受診した後は、2年後のX線またはカメラ検診の対象となります。	胃部内視鏡(カメラ)検診	50~69歳:4,000円 70~74歳:3,500円 75歳以上:無料
	榎本医院	御所市戸毛1130	0745(67)0008			
大腸がん	島田医院	上市126	0746(32)2026	平成7年3月31日以前に生まれた方 受診は年に1回	2日分の便潜血検査(検便検査)	30~69歳:1,000円 70~74歳:400円 75歳以上:無料
	潮田クリニック	上市2135	0746(32)3381			
	ますだクリニック北野	大淀町北野123-10	0746(32)8787			
乳がん	南奈良総合医療センター	大淀町福神8-1	0747(54)5000	昭和60年3月31日以前に生まれた方 受診は2年に1回	マンモグラフィ(乳房X線)検査	40~49歳:2,500円 50~69歳:2,000円 70~74歳:1,000円 75歳以上:無料
	済生会中和病院	桜井市阿部323	0744(43)5001			
	平尾病院	橿原市兵部町6-28	0744(24)4700※			
	平成記念病院	橿原市四条町827	0744(29)3332※			
	鎌田医院 田園診療所	五條市田園3丁目11番10号	0747(26)1150			
子宮頸がん	保健センターにお問い合わせください。		平成17年3月31日以前に生まれた方 受診は2年に1回	子宮の頸部(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:2,000円 70~74歳:1,400円 75歳以上:無料	

※13時~16時

受診方法

胃がん検診
乳がん検診
子宮頸部
がん検診

- ①保健センターに申し込む。(受診券を発行します)
- ②指定の医療機関に検診申込をする。
(医療機関によって申込方法が異なります。
詳しくは保健センターにお問い合わせください。)
- ③指定医療機関を受診する。

医療機関は追加・変更されることがあります。その場合は広報よしのまたは吉野町ウェブサイトでお知らせします。

大腸がん検診

医療機関に直接予約のうえ受診する。

健康相談(予約制)

- ▶ **内容** 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
5月21日(火)	13:30~15:00	健診結果、筆記用具 メガネ等

～昭和60年4月1日から平成17年3月31日生まれの女性の方へ～

乳がん検診(マンモグラフィまたは乳腺エコー)の費用を助成します

▶ **助成額**

検診に要した費用の3分の2の額(限度4000円)
※100円未満切り捨て

▶ **助成の申請方法**

- ①各医療機関にて検診を受診し、定められた料金を窓口にて支払う。
- ②受診後に印鑑、領収書等、預金通帳(口座番号がわかるもの)を持参のうえ、保健センターに申請する。
- ③助成金が指定口座に振り込まれる。

▶ **助成の対象とならない方**

- ・乳房について治療中または経過観察中の方
- ・乳房にしこりや痛み等なんらかの自覚症状のある方など

※令和6年4月1日から

令和7年3月31日に受診

した乳がん検診が対象となります。

詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

助成は2年に1回

世界禁煙デー(5月31日)・禁煙週間(5月31日～6月6日)

禁煙による健康改善は若年で禁煙するほど効果がありますが、何歳であっても遅すぎることはありません。45歳まで、とりわけ35歳までに禁煙すれば、総死亡リスクがもともと喫煙しなかった人と同様のレベルまで改善することがわかっています(注1)。

また健康への効果として、禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられますが、その後比較的早期にみられる健康改善には、せきやたんなどの呼吸症状の改善やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかる危険が低下することがあげられます(注2)。

(注1)(注2)厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト「禁煙の効果について」より引用。詳しくは、こちら



奈良県では禁煙応援サイトとして、サポートプログラム『禁煙マラソン』を無料でご利用できます。詳しくは、こちら



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します

人工肛門・人工膀胱をもたれて、いろいろな悩みや苦勞があると思います。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**

- ①5月21日(火) 9時～正午
奈良市ボランティアインフォメーション
- ②5月25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
固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

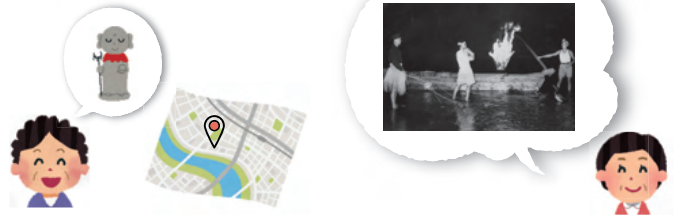
いきいきクラブだより

いきいきクラブのメンバーでみんなの「お散歩コース」と「回想法」についてお話し合いをしました。普段歩いているコースの写真を撮ってくれたり、散歩コースにある花やお地蔵さんのエピソードなど、みなさんが知っているエピソードについても話が出て新たな発見に繋がりました。インターネットを利用したマップを活用し、疑似体験でお散歩を楽しみました。吉野町の過去の写真を見て、「この風景懐かしいなあ。」「吉野川で鵜飼してたよ」「この風景はあまり変わらない」など多くの意見を聞く事ができました。

一緒に散歩コースを考えたい、健康づくりや介護予防にご関心がある方は、ぜひ一緒に話し合いましょう。詳しくは長寿福祉課までご連絡ください。

☎長寿福祉課 NTT…Tel(32)0521

IP直通…Tel(39)9079



身体障がい者補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)の貸与

奈良県では身体障がい者の自立と社会参加の促進を図るため、「身体障害者補助犬貸与事業」を実施します。次の条件をもとに補助犬訓練事業者と協議のうえ貸与の適否を決定します。ご希望の方は、長寿福祉課までご連絡ください。

◆締切日 5月24日(金)

貸与の条件

- (盲導犬) 視覚障害1級
- (介助犬) 肢体不自由1級又は2級
- (聴導犬) 聴覚障害2級

貸与の条件(盲導犬・介助犬・聴導犬共通)

- ▶18歳以上で、県内に一年以上居住
- ▶補助犬を使用することにより就労等社会活動への参加の促進に効果が認められる方
- ▶所定の訓練を受け、本人または世帯において補助犬を適切に管理することができる方
- ▶障がい者支援施設等に入所していない方
- ▶自己の所有に係る屋外以外の家屋に居住する場合は、その家屋の所有者又は管理者から補助犬の飼育についての承諾を得ることができる方

☎長寿福祉課 NTT…Tel(32)8856

IP直通…Tel(39)9078 FAX(32)4690

吉野広域行政組合

からのお知らせ

さくら苑だより

ケアハウスにカラオケ機材を設置しました

さくら苑ケアハウスでは約30人の入居者様が自立した生活を送っています。食事後にはホールに皆さんが集まって談笑等されていますが、娯楽の要素が不足していると感じ、今年に入ってからカラオケ機材を設置しました。歌うことはストレス発散の効果も高いようで、最近ではホールも以前にもましてにぎわっており、皆さん楽しいひと時を過ごしていらっしゃいます。



カラオケ機材を設置したホールでの様子

◆お問い合わせ 吉野広域行政組合 Tel(39)9245
特養さくら苑 Tel(32)8950

※現在、さくら苑では面会制限を行っています。
面会希望の方は事前にご連絡ください。

過敏性腸症候群

過敏性腸症候群とは、検査では異常がないにもかかわらず、下痢や便秘、腹痛などを慢性的に繰り返す病気です。20～40代に好発し、日本人の約1割がこの病気になるといわれています。

主な発症原因として、脳腸関連の異常が関与している事が分かっています。脳腸関連とは脳から腸に向かう信号、そして腸から脳に向かう信号がお互いにバランスを取り合っ

て腸管の運動を整えている状態をいいます。過敏性腸症候群の患者さんは、その両方向での信号が強過ぎるため、様々なストレスが加わる事で腸の動きに異常が生じやすく、下痢や便秘を起こしてしまいます。

特徴として、寝ている時に症状が出る事はまれで、リラックスした休日なども症状が軽減傾向にあり、ストレスなどの心理的要因が最も大きく関与していると考えられています。

確定診断をするためには、同様の症状を来す疾患がな

いかを調べる必要があります。大腸・小腸疾患、甲状腺機能異常症、脾臓疾患、寄生虫疾患などを否定する必要があります。

治療として一番重要なのは「生活習慣の改善」です。心理的ストレス、過度の飲酒、偏食や早食い、睡眠不足、運動不足など生活習慣の乱れが発症や悪化に大きく関わっていると考えられています。

二番目に「食事療法」となります。高脂質食、カフェイン類、香辛料を多く含む食品、人工甘味料、乳製品などは増悪因子となるので控えるのが望ましいです。

これらで改善しない場合は「薬物療法」となります。薬が著効する場合もありますが、過敏性腸症候群の多くの方は症状を完全に取ることは難しいようです。予後のよい良性疾患であるので完全に治そうとするのではなく、生活習慣の改善を中心に、症状をコントロールするように心がけることが大切です。

奈良県医師会

分団名	管轄区域	階級	氏名
本 部		団 長	上西 弘祐
	上市地区	副団長	澤井 克典
	吉野地区	副団長	武林 久司
	中荘地区	副団長	辻 庸介
	国栖地区	副団長	岸本 半司郎
	中竜門地区	副団長	岩本 好彦
	龍門地区	副団長	森本 佳伸
上 市	第1分団	分団長	川上 徳久
	第2分団	分団長	大西 正明
	第3分団	分団長	山本 誠
吉 野	第1分団	分団長	平 圭司
	第2分団	分団長	山村 真数
	第3分団	分団長	石井 峰照
	第4分団	分団長	坪岡 常佳
	第5分団	分団長	竹内 一浩
	第6分団	分団長	藤中 厚志
中 荘	第1分団	分団長	北本 敏行
国 栖	第1分団	分団長	福仲 俊徳
	第2分団	分団長	窪 史徳
中 竜 門	第1分団	分団長	小崎 真太郎
	第2分団	分団長	岩本 直之
	第3分団	分団長	南 雅樹
龍 門	第1分団	分団長	木谷 直樹
	第2分団	分団長	水本 晃久
	第3分団	分団長	佐々木 淳

Jアラート情報伝達訓練を実施します

下記の媒体により、試験放送・試験通知が行われます。

- ・音声告知放送
- ・防災無線戸別受信機
- ・町公式ホームページ・LINE・X(旧Twitter)・Facebook
- ・町メール配信サービス(登録制)

日時 5月22日(水)
午前11時00分頃

※Jアラート…地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステム

団総務課 TEL(32)3081