

健診・検診のご案内

9月1日から10月10日までの日程です。これは、個人通知書に代わるものです。
 保健センター ☎ 463-0618



母子保健

場所：保健センター（みらい3階）
 持ち物：母子健康手帳、フッ素塗布希望者は歯ブラシ・タオル

実施日	受付時間	対象者
パパママ教室 9月1日(土)	9:00 ~ 9:15	平成30年10月~12月に第一子出産予定の夫婦
4か月児健診 9月25日(火)	13:00 ~ 13:30	平成30年5月生まれ
すくすく健診	9月5日(水)	13:00 ~ 13:30 平成30年1月生まれ
	10月3日(水)	※母乳相談の方は要予約 平成30年2月生まれ
1歳6か月児健診 9月13日(木)	13:00 ~ 13:30	平成29年3月生まれ
むし歯予防教室 9月19日(水)	平成28年9月生まれ 13:00 ~ 13:20	平成28年9月生まれ
	3・4回目の方 13:30 ~ 14:00	フッ素塗布3・4回目の方
3歳児健診 9月20日(木)	13:00 ~ 13:30	平成27年5月生まれ

成人保健

●がん検診の通知は74歳以下の方にしていますが、通知のない方でも受診できます。ご希望の方はお申し込みください。
 ●検診結果の一部は町にも返送されます。これは健康管理業務のためであり、他の目的で使用することはありません。

実施日	受付時間	場所	備考	
骨粗しょう症検診 9月14日(金)	9:00 ~ 10:30	保健センター	【対象者】70歳以下の女性 【自己負担金】500円（節目該当者は無料） 【内容】超音波法による骨密度測定及び保健指導	
胸部レントゲン検診（結核・肺がん）	8:30 ~ 10:30	みらい3前（女性のみ対象）	【対象年齢】	
	9月14日(金)	13:30 ~ 14:00	上金剛寺公民館	肺がん検診 40 ~ 64歳
	14:15 ~ 14:45	神明社下段会館	結核・肺がん検診 65歳以上	
	15:00 ~ 15:30	金剛寺公民館	胃・大腸・乳がん検診 40歳以上	
	9月18日(火)	10:15 ~ 10:45	榎町公民館	子宮がん検診 20歳以上
大腸がん検診	9月10日(月)	8:30 ~ 9:30	保健センター	※上記年齢以外の方でも受診できます。
	9月7日(金)	9:30 ~ 10:00	17区公民館	【自己負担金】
	9月14日(金)	10:15 ~ 10:45	榎町公民館	胃・子宮・乳がん検診 各500円
胃・大腸・子宮・乳房がん検診（女性のみ対象）	9月7日(金)	11:00 ~ 11:30	坂井沢公民館	結核・肺がん検診 無料
	9月14日(金)	13:30 ~ 14:30	下段公民館	大腸がん検診
胃・大腸がん検診 9月27日(木)	8:30 ~ 9:30	下段公民館		

●節目検診
 今年度、以下の年齢になる方は無料です。

胃がん検診	40・45・50・53※・55・58※・60・65歳
子宮がん検診	20・23・25・28・30・33・35・38・40・45・50・55・60・65歳
乳がん検診	40・43・45・48・50・55・60・65歳

※今年度より、胃がん検診節目対象年齢に53歳・58歳が追加になりました。

【注意事項】

- ▶胃・子宮・乳がん検診はそれぞれ予約制です。事前にお申し込みください。
- ▶結果は約1か月後に個人通知されます。
- ▶受診の際には受診券をお持ちください。
- ▶病院や職場などですでに検診を受けた方は保健センターへご連絡ください。
- ▶大腸がん検診を受ける場合は検診日の5日前までに採便容器を保健センターまたは地区の胸部レントゲン会場で受け取ってください。
- ▶胃がん検診を受ける方は、受診後に下剤を使用するため、水やお茶をお持ちください。

インターネットでも申し込みができます！

立山町 がん検診



保健だより

保健センター ☎ 463-0618

今月のウォーキング日程

各地区でウォーキング交流会を開催しています。町在住の方ならどなたでも参加できます。気軽に参加ください。

開催日時	場所	内容
9月5日(水) (受付：9時半~10時)	立山友情館	健康チェック ウォーキングの実践
9月28日(金) (受付：9時半~10時)	旧新瀬戸小学校体育館	ミニ講座&ウォーキングの実践 「ノルディックウォーク ~歩き方とその効果~」 講師：アピアスポーツクラブ

※運動しやすい服装や靴で参加してください。

また、タオルや水分などをお持ちください。

9月24日~30日は結核予防週間

結核は、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。最初は風邪に似た症状が始まりますが、下記の症状が当てはまる場合には、早めに受診しましょう。

▶タンのからむ咳が2週間以上続いている

▶微熱、身体のだるさが2週間以上続いている

※高齢者の場合は上記の症状が出ないことがあります。

年に一度は胸部レントゲン検診を受けましょう。

9月の「広報みまました文字」

9月の広報みまました文字は「食」です。

9月は健康増進普及月間じゃ！
 「1に運動、2に食事、しっかり禁煙 最後にクスリ」で健康寿命も延伸じゃ！



「がん検診 未来の自分にできること」

9月はがん征圧月間です。町がん対策推進協議会は、がん征圧月間中に大腸がん検診受診勧奨活動など、がん検診の受診を呼び掛けます。

この機会にぜひ大腸がん検診を受けましょう。



おれんじカフェ（認知症カフェ）

おれんじカフェは、認知症の方やその家族に限らず、地域の誰もが気軽に参加できる集いの場です。

開催場所	日時
福来老・米沢 (☎ 464-2996)	9/8(土)、9/30(日)
利田の家 (☎ 482-5613)	9/14(金)

町地域包括支援センター ☎ 462-9088

9月の子育て支援情報

町健康福祉課児童福祉係 ☎ 462-9955

町内各施設で、未就園児とその保護者を対象に施設を開放しています。また、イベント時には子育ての悩み相談などの支援も行っています。

子育て支援センター	施設開放日	イベント情報
のびのびひろば (みどりの森保育園)	平日 8時~11時 13時~15時	8日(土)、13日(木)、 27日(土)
どんぐりひろば (あおぞら保育園)	平日 10時~15時	5日(水)、12日(水)、 26日(水)
はるかぜひろば (かがやき保育園)	平日 10時~15時	6日(木)、13日(木)、 20日(水)
ニコニコサークル (高原保育園)	平日 8時~11時 13時~15時	4日(火)、15日(土)、 25日(火)
まちなか 子育て支援室 (みらい3内)	火・水・金曜日 10時~12時 13時~16時	28日(金) みらい3☆きつず 「歯科衛生士による 虫歯予防の話」 ※歯ブラシ・タオルを 持参ください。
立山町子育て 支援センター	年中無休 (年末年始を除く) 10時~17時	毎週 火・水・金曜日

※青色の日付は要予約

子育て広場	イベント情報
岩崎保育所	にこにこ広場：22日(土)
釜ヶ淵保育所	たんぼぼ広場：22日(土)
下段保育所	にこにこ広場：22日(土)
認定こども園 むつみ幼稚園	にこにこキッズルーム：14日(金)

詳しい情報は [立山町出産子育てサポートサイト](#)



- みらい3...立山町元氣交流ステーション(地下五百石駅)
- 立山町子育て支援センター... (蔵本新・旧西部児童館)

ひとこと介護予防

町地域包括支援センター ☎ 462-9088

あなたの力が地域の力に！

介護予防サポーター養成講座受講者募集

介護予防に関心を持ち、地域で高齢者の介護予防を支援する「介護予防サポーター」を養成します。

介護予防の知識や技術を習得し、自分や家族、そして地域の介護予防をはじめてみませんか？

日程 11月1日(木) 11月20日(火) 12月10日(月) 12月18日(火)
 ※講座の修了には上記全4回の参加が必要です

時間 各日9時半~11時半(予定)

対象 介護予防に関心があり、講座終了後、介護予防サポーターとして活動できる方(年齢不問)

内容 介護保険・介護予防・認知症の話、口腔ケアなど

申込期限 10月17日(水)

※詳細については、お問い合わせください。