

12月の健康カレンダー

集団がん検診

●全て予約制です。

対象者には5月に受診券を送付しました。受診期限は、12月28日(金)までです。事前に、受診券に添付のハガキまたは電話で予約し、受診券を持参して、会場へお越しください。

※健康診査とがん検診の内容や指定医療機関一覧などは、広報とやま5月5日号別冊に掲載しています。

実施する検診

胃…胃がん検診 肺…肺がん検診 大…大腸がん検診
子…子宮がん検診 乳…乳がん検診

受診券が届かない場合や、健康保険の変更などで新たに対象となった場合は、保健所地域健康課(☎428-1153)へお問い合わせください。

対象

胃がん・肺がん・大腸がん検診…40歳以上の国民健康保険の被保険者や健康保険加入者の家族など

子宮がん検診…20歳以上の女性で国民健康保険の被保険者や健康保険加入者の家族など

(20歳～39歳の方は医療機関のみでの受診となります)

乳がん検診…40歳以上の女性で国民健康保険の被保険者や健康保険加入者の家族など

※子宮、乳がん検診は2年に1回偶数年齢の方が対象です。

★全会場で託児サービスを利用できます(右記参照)。

●富山地域

圏中央・北保健福祉センター
圏保健所地域健康課

開催日	受付時間	実施する検診	会場
8(土)	8:30～9:30	子・乳	中央保健福祉センター
		胃・肺・子・乳	北保健福祉センター
16(日)	8:30～9:30	胃・肺・子・乳	保健所

●婦中地域

圏西保健福祉センター

開催日	受付時間	実施する検診	会場
1(土)	8:30～9:30	胃・肺・大・子・乳	西保健福祉センター

<検診時の託児サービス(予約制)について>

保護者が検診車に乗車している間、託児サービスを行います(費用無料)。

対象／おおむね3歳未満の乳幼児をつれて検診を受ける保護者

予約方法／各検診日の5日前までに、電話で、保健所地域健康課へ。

※お子さんに必要なおむつや飲み物などは、各自で準備してきてください。

圏保健所地域健康課 ☎428-1153

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを、周りの人が吸い込むことで感染します。

高齢者や子どもは重症化することもあるので、特に注意が必要です。



- ・外出時にはマスクをつけ、帰宅時は手洗いをしっかり行いましょう。
- ・周りの人にうつさないように、咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおさえましょう。
- ・ワクチン接種は、重症化の予防に大変効果的です。予防接種を受けましょう。

圏保健所保健予防課 ☎428-1152

糖尿病相談

糖尿病予防、改善のための取り組みを、専門スタッフがサポートします。

日程	時間	場所
11(火)	9:00～12:00	北保健福祉センター
12(水)		八尾保健福祉センター

対象／糖尿病治療中の方や糖尿病予防に関心のある方またはその家族など

費用／無料

申込方法／事前に、電話で、各保健福祉センターへ。

圏北保健福祉センター
圏八尾保健福祉センター

まちなか^{けんこう}健康カレッジ

◆ふれあい健康講座 ※費用・申込不要。

時間／14:00～14:30

場所／まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

講師／市民病院の医師、看護師、管理栄養士など

開催日	テーマ
3月	肺炎予防は食事から～食事の工夫で誤えんを防ぐ～
4(火)	慢性腎臓病について
5(水)	10分間でできる膝の体操
6(木)	お口と健康
10月	すい炎について
11(火)	診療費について
12(水)	日常のスキンケア③～オムツ(失禁パット)まわり～
13(木)	こどものいのちを救う技～心肺蘇生を体験しよう～
17(月)	知っておきたい薬の知識
18(火)	災害時に起こる病気について～準備と対策～
19(水)	乳がんと遺伝
20(木)	血管検査のお話～首の血管～
25(火)	救急受診のハンドブック
26(水)	放射線治療について
27(木)	地域で支える認知症

岡市民病院看護部 ☎422-1112

◆まちなか保健室 ※費用・申込不要。

場所／まちなか総合ケアセンター1階 まちなかサロン

●個別相談 12月7日、14日、21日の金13:00～14:00
健康、子育て、介護などに関する相談
※21日(金)は、乳がん体験者との座談会もあります。

●ミニ講座 14:00～15:00

開催日	テーマ
7(金)	産後ケア応援室の見学や交流 ※妊婦の方対象
14(金)	楽しく身体を動かそう 講師／おおほしかずと 大橋和子さん(運動指導員)
21(金)	音楽を楽しもう 講師／みちしたかすみ 道下和美さん(音楽療法士)

岡まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

街頭献血

日程	時間	場所
2(日)	10:00～17:00	ファボーレ(婦中町下轡田)
16(日)、24(水)、 29(土)	10:00～16:30	
3(月)	12:30～16:00	大山行政サービスセンター(上滝)

岡保健所地域健康課 ☎428-1155

岡富山県赤十字血液センター ☎451-5555

母子の教室・相談、健康診査

「予約制」の講座・教室は、事前に問い合わせ先へ予約が必要です。

内 容	開催日・当日の受付時間・開催場所	対 象	圏
よい歯 づくり 講座 【予約制】	3月9:00～9:30 西中央保健福祉センター	フッ素塗布を 希望する1～ 3歳児とその 保護者	中
	7(金)13:00～13:30 西西保健福祉センター		西
	14(金)13:00～13:30 西南保健福祉センター		南
	21(金)13:00～13:30 西北保健福祉センター		北
フッ素塗布 【予約制】	3月13:00～14:00 西中央保健福祉センター	よい歯づくり 講座を受けた 1～3歳児	中
	7(金)14:00～15:00 西西保健福祉センター		西
	14(金)14:00～15:00 西南保健福祉センター		南
	21(金)14:00～15:00 西北保健福祉センター		北
パパママ セミナー 【予約制】	2(日)9:00～9:30 西中央保健福祉センター	おおむね妊娠 5～8か月頃 の妊婦とその夫	中
	22(土)9:00～9:30 西西保健福祉センター		西
赤ちゃん 教室 【予約制】	12(水)9:00～9:30 西北保健福祉センター	4～6か月児	北
	20(木)9:00～9:30 西南保健福祉センター		南
	26(水)9:00～9:30 西大庄地区コミュニティセンター		畑
乳幼児 健康相談	13(木)・25(火)9:00～11:00 西中央保健福祉センター	乳幼児と その保護者 ※最寄りの会場 を利用して ください。	中
	4(水)・18(水)9:00～11:00 西南保健福祉センター		南
	7(金)・21(金)9:00～11:00 西北保健福祉センター		北
	4(水)・18(水)9:00～11:00 西大沢野生涯学習センター		畑
	7(金)・21(金)9:00～11:00 西大庄地区コミュニティセンター		畑
	4(水)・18(水)9:00～11:00 西八尾保健福祉センター		八
	4(水)・18(水)9:00～11:00 西西保健福祉センター		西
4か月児・1歳6か月児(1歳6～8か月児)・3歳児(3歳7～8か月児)健康診査は個人通知します。詳細は、問い合わせ先へ。			
※保健福祉センターは、「子育て世代包括支援センター」の役割を担っています。気軽に相談してください。			

・問い合わせ先一覧・

中…中央保健福祉センター(星井町二丁目)	☎422-1172
南…南保健福祉センター(蛭川)	☎428-1156
北…北保健福祉センター(岩瀬文化町)	☎426-0050
畑…大沢野保健福祉センター(高内)	☎467-5812
畑…大山保健福祉センター(上滝)	☎483-1727
八…八尾保健福祉センター(八尾町福島)	☎455-2474
西…西保健福祉センター(婦中町羽根)	☎469-0770