

1年に1回は健康チェックを

特定健診・がん検診を受けましょう

「忙しいから」「何も症状がないから」と健診を受けることを避けてはいませんか。生活習慣病やがんを予防・早期発見するために、特定健診・がん検診は欠かせません。自分の健康状態を知り、病気を予防するために1年に1回は受診しましょう。

☎健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)

対象者に受診券を発送しました

- ・40歳以上の市国民健康保険加入者や過去3年間に市が実施する検診を受診した人などへ、特定健診・がん検診の受診券を3月22日に発送しました。
- ・受診券が届かない人で、職場などで健康診断を受ける機会のない人は、お問い合わせください。
- ・市国民健康保険加入者以外の特定健康診査については、各医療保険者(保険証の発行元)にお問い合わせください。
- ・がん検診には医療機関で受ける「施設検診」と検診車で走る「集団検診」の2種類があります。

よくある質問

質問	回答
自己負担金は?	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診は、40～59歳は500円、60歳以上は無料 ・がん検診は加入している保険の種類や年齢によって異なります。受診券の裏面をご確認ください。 ・69歳以下で市民税非課税世帯の人は無料です。無料券を発行しますので、受診の10日前までに健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へお問い合わせください。 ・生活保護世帯の人は受診券の他に「生活保護受給証明書」が必要です。保護課へお問い合わせください。
いつ受診できるの?	<p>平成31年4月1日から受診券の有効期間まで</p> <p>※集団検診のがん検診の実施は年内で終了します。早めに受診しましょう。</p>

受診までの流れ

1. 実施医療機関に予約しましょう

特定健診・施設検診のがん検診は受診券に同封された案内冊子「検診いつ得?」の10ページ以降の実施医療機関に電話で予約します。集団検診の乳がん検診は市役所コールセンター(☎243-4894)に予約してください。(集団検診の肺がん・胃がん検診は予約不要)



受診券



検診いつ得?



中央区健康づくりサポーター 中央子(なか ちかこ)

2. 健診・検診を受診しましょう

特定健診・施設検診のがん検診は、予約した医療機関で受診します。集団検診のがん検診は検診会場へお越しください。

- 【持ち物】**
- 受診券
 - 健康保険証
 - 自己負担金
 - 3枚複写の質問票(特定健診の場合)
 - 個人記録票(胃・肺がんの集団検診の場合)

3. 結果を確認しましょう

特定健診・施設検診のがん検診は実施機関が結果をお知らせします。集団検診のがん検診は区役所健康福祉課が結果を郵送します。

健診の結果を生活習慣の改善に生かしましょう。



健康・福祉

- 東地域保健福祉センター 明石 2-3-25 ☎243-5312
- 南地域保健福祉センター 新和 3-3-1 ☎285-2373
- 中央地域保健福祉センター 関屋下川原町 1-3-11 ☎266-5172

妊婦歯科健康診査

- ☎歯科健診、歯科保健指導
- ☎母子健康手帳を取得している妊婦
- ☎ハンカチまたはタオル、母子健康手帳
- ☎健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

期日	会場	受付時間
5/9(木)	中央地域保健福祉センター	13:00~13:45
5/10(金)	南地域保健福祉センター	

みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業

■妊カフェ・育カフェ

今月から妊カフェの会場を一部変更し、以下の通り行います。 ※変則的になる月もあります

	開催日および会場
妊カフェ	偶数月 回第3月曜 中央区役所(NEXT21) 5階 対策室 奇数月 回第2土曜 天寿園
育カフェ	回毎月第2・3金曜 天寿園または燕喜館 ※会場は第3日曜の中央区だよりをご確認ください

☎保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、沐浴体験(妊カフェ)、ほか

¥100円

回4月10日(水)午前8時30分から携帯電話などで右の二次元コードを読み取り、応募フォームで申し込み。

※読み取ることができない人はお問い合わせください。



妊カフェ 申込先

育カフェ 申込先

妊カフェ(4月)	育カフェ(4月)
回4/15(月) 13:30~15:30 ☎中央区役所(NEXT21)5階 対策室 ☎妊婦先着20人。パートナーの参加可。 ☎母子健康手帳、ガーゼハンカチ、バスタオル、沐浴布、ビニール袋	回4/19(金) 10:00~11:30 ☎燕喜館(白山公園内) ☎生後1カ月~5カ月の乳児と母親先着20組 ☎母子健康手帳、バスタオル、おむつなど赤ちゃんに必要なもの

☎子育て交流ぽーとtete(☎080-6250-3653)

■10カ月の育ちの講座

- ☎発達心理相談員や保健師による10カ月の子どもの発達、関わり方、遊び方についての講座
- ☎平成30年6月生まれの子ども(中央地域保健福祉センターは平成30年7月生まれも対象)と保護者各日先着20組
- ☎母子健康手帳、ハンカチのほか、赤ちゃんに必要なもの
- 回4月11日(木)から右の二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください。



申込先

期日	会場	時間
4/23(火)	中央地域保健福祉センター	10:00~11:30
4/24(水)	南地域保健福祉センター	

☎はっぴい mama応援団(☎278-3177、水曜定休)

5月の子どもの健康診査

- ・案内と問診票は、対象者に郵送します。
- ・時間や持ち物などは案内でご確認ください。
- ・対象となっているのに案内が届かない場合は、お問い合わせください。
- ☎健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

■股関節検診・母体保護相談

- ☎東・南地域保健福祉センター
- ☎平成31年1月生まれの子ども(東地域保健福祉センターは平成31年2月生まれも対象)と保護者

■1歳誕生歯科健康診査

- ☎東・南・中央地域保健福祉センター
- ☎平成30年4月生まれの一部と5月生まれの子ども ※子育てを応援しようと、ボランティアが読み聞かせを行う「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本のプレゼントもあります。

■1歳6カ月児健康診査

- ☎東・南・中央地域保健福祉センター
- ☎平成29年10月生まれの子ども

■3歳児健康診査

- ☎東・南・中央地域保健福祉センター
- ☎平成27年11月生まれの子ども