

町立病院からのお知らせ

健康診断のご案内

和水町健康管理センターでは、5月から行っている住民健診のほかにも、協会けんぽなどの社会保険に加入されている人を対象として、随時『特定健診』を行っています。

かかりつけ医で定期的に血液検査を受けている人でも、『特定健診』として受診していただくと、“生活習慣病予防”という普段の検査とは違う観点で検査結果をみることができますので、ぜひ『特定健診』をご利用ください。

《全国健康保険協会(協会けんぽ)・生活習慣病予防健診》

協会けんぽの被保険者(本人)を対象とした健診です。

特定健診の他、胸部レントゲンや胃カメラなど約30項目の全般的な検査を行います。

健診コース	負担額	受診対象者	検査内容
一般健診 (特定健診含む)	6,843円	協会けんぽの被保険者または任意継続の被保険者で35歳～74歳の人	問診、診察、身体計測、腹囲、視力、聴力、血圧、血液検査(血液一般、血糖、脂質、肝機能、尿酸)、胃カメラまたは胃透視、胸部レントゲン、心電図、尿検査、便潜血
付加健診	4,583円	一般健診を受診する40歳または50歳の人	腹部超音波、肺機能、眼底検査、尿沈渣、血液像
乳がん検診	1,036円	一般健診を受診する50歳以上の偶数年齢の女性	問診、視診、触診、乳房X線検査(1方向)
	1,610円	一般健診を受診する50歳未満の偶数年齢の女性	問診、視診、触診、乳房X線検査(2方向)
子宮頸がん検診	630円	一般健診を受診する36歳以上の偶数年齢の女性	問診、細胞診

《社保被扶養者・特定健康診査》

協会けんぽをはじめとする各健康保険組合の被扶養者(家族)を対象とした健診です。

希望者は、センター独自のオプション検査が受診できます。

健診コース	負担額	対象者	検査内容
特定健康診査	280円 または 無 料	社会保険被扶養者(家族)または任継継続被保険者の家族で40歳～74歳の人	問診、診察、身体計測、腹囲、血圧、血液検査(血糖、脂質、肝機能)、尿検査
健診オプション	別 途	特定健康診査受診者	貧血検査といった血液検査や胃カメラなどのガン検診などが選択できます。詳しくは、電話にてお問い合わせください。

問い合わせ先 和水町立病院 ☎0968・86・3105

母子保健推進員の紹介

『母子保健推進員』を知っていますか？子どもさんがおられる人は、どこかで会われたことがあると思います。今回はその活動を紹介します。

●母子保健推進員とは？

町が委嘱したボランティアで、それぞれが担当地区を持ち、妊娠・出産・育児に関する身近な相談を受けたり、町保健師と連携を取りながら家庭訪問や母子保健事業のお手伝いをします。

●どんなことをしているの？

◇訪問…妊婦さんや赤ちゃんがいる家庭を訪問し、お母さんと赤ちゃんの健康状態を確認します。また、育児や産後のいろいろな不安や悩みを聞き、子育てに関する情報や地域の情報(子育て支援センターなど)を紹介したり、保健師と連携し育児の相談にのります。さらに、母親学級や乳幼児健診の情報提供もしています。

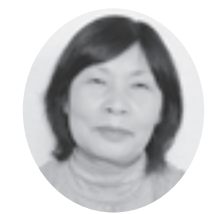
※知り得た情報は、他には漏らしませんのでご安心ください。

◇母子保健事業…子育て自主グループやNP講座などで、お母さんが安心して受講できるように託児のサポートもしています。

◇定例会…月に1度の、情報交換、勉強会や研修会の参加もしています。

●よき相談相手

母子保健推進員は子育ての先輩でもあり、地域の色々な情報も持っている良き相談相手です。地域の子どもたちの健やかな成長を願い、頑張つて活動されています。何かあれば、声をかけられてくださいね♪



森田 美奈子さん
【白石、北原、鷺原、江光寺、馬場】



平山 美紀さん
【南校区、中原、牧野、寺山】



中嶋 綾乃さん
【東校区、米渡尾、中央団地】



高木 美智代さん
【西校区、藤田、前原】



池上 順子さん
【上十町、山十町、中十町】



竹下 和代さん
【板橋東、板橋西、住吉、西口】



渡辺 美代子さん
【野田、上・下大田黒、上・下平野】



橋本 香織さん
【上・下津田、上・中・下岩】



高島 陽子さん
【和仁(団地以外)、中和仁、上和仁】



中尾 敦子さん
【中林、東・上・中・下吉地、和仁(団地)】

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 保健予防係 ☎0968・86・5724

ヨガを始めて見ませんか？

～総合型スポーツクラブ「なごみ だっでんクラブ」からのお知らせ～

ヨガとは、適切な呼吸のもとで「前屈・後屈・ねじり・逆転・バランス」の5つの動きの組み合わせにより、体の不調を取り除き、心身ともにリラックスしたよりよい状態に導く方法のことです。

ヨガは、肩こり・腰痛・便秘・リウマチなど身体の不調を改善するだけでなく、ストレスの解消やうつにも効果があるといわれており、快眠・快食・快便を手に入れることにより乱れがちな生活習慣の改善にもなります。

そこで「なごみ だっでんクラブ」では、5月から『ヨガ教室』を開いています。

ヨガに関心のある人、一度様子を見られるだけでも結構です。ぜひ会場までお越しください。

- 開催日
- 毎週火曜日 午後8時～ 和水町中央公民館
毎週金曜日 午前10時～ スカイドーム2000
- 参加料
- 1回500円
ただし、なごみだっでんクラブへの入会が必要
年会費5,000円(月会費500円)

申し込み・問い合わせ先
なごみ だっでんクラブ事務局(スカイドーム2000内) ☎0968・42・4660

