



Health 保健だより

■水沢保健センター(☎④4511)、江刺総合支所健康増進課(☎⑤2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎④3501)、健康増進プラザ悠悠館(☎④2977)、衣川総合支所健康福祉課☎(⑤3800)

この機会に、体のチェックを

各種健(検)診がスタート

6月から「肺がん検診・結核健康診断」、「胃がん・大腸がん検診」、「乳がん検診」、「子宮がん検診」、「成人歯科健康診断」が始まります。すでに申し込みをしている人には、受検票を送付します。転入などで申し込みをしていない人は、各区の検診担当課へご連絡ください。病気の早期発見のために、市の健(検)診を受けましょう。

肺がん検診・結核健康診断

検診車での集団検診となります。

【肺がん検診】

◇期間

水沢：6月1日(金)～10月26日(火)
江刺：7月1日(金)～9月5日(日)
前沢：6月1日(金)～6月30日(金)
胆沢：6月16日(金)～9月6日(日)
衣川：8月17日(金)～8月24日(金)
◇対象Ⅱ胸部エックス線検査は40歳から64歳までの申込者。喀痰検査は50歳以上で喫煙指数(1日の本数×吸った年数が600以上の申込者)
◇料金Ⅱ胸部エックス線検査500円、喀痰検査1000円

※肺がん検診の喀痰検査を受けない人は、喀痰容器と受検票を検診担当課か検診会場へ返却してください。容器を紛失したり、封を切ったりした場合は、容器代として315円をいただきます。

胃がん検診・大腸がん検診

【結核健康診断】

◇期日Ⅱ肺がん検診と同日程

◇対象Ⅱ病院や職場などで胸部エックス線検査を受けていない65歳以上の人

◇料金Ⅱ無料

◇期日Ⅱ肺がん検診と同日程

◇対象Ⅱ35歳以上の申込者

◇料金Ⅱ胃がん検診1500円、大腸がん検診500円

※大腸がん検診の排便容器は医療廃棄物です。検診担当課か検診会場へ必ず返却してください

※各区とも大腸がん検診のみ、右の日程に加えて11月30日(火)も実施

◇対象Ⅱ35歳以上の申込者

◇料金Ⅱ胃がん検診1500円、大腸がん検診500円

※大腸がん検診の排便容器は医療廃棄物です。検診担当課か検診会場へ必ず返却してください

◇対象Ⅱ40歳以上で偶数年齢の女性(申込者のみ)。前年度未受検者

◇料金Ⅱ1600円

◇期日Ⅱ6月30日(金)～12月13日(日)

江刺：6月20日(金)～12月6日(日)

前沢：8月27日(金)～12月10日(日)

胆沢：8月21日(金)～11月28日(日)

衣川：6月11日(金)～12月7日(日)

◇対象Ⅱ20歳以上で偶数年齢の女性(申込者)。前年度未受診者。前年度の検診で「来年度受検」の指示があった人

◇料金Ⅱ1600円

◇期日Ⅱ6月12日(日)

◇対象Ⅱ40・50・60・70歳の女性(申込者のみ)

◇料金Ⅱ900円

乳がん・子宮がん検診の

無料クーポン券を配布します

国では、平成21年度から、日本のがん検診受診率を50%に上げることを目標として、女性特有のがん対策を講じています。この対策は、前年度に20、25、30、35、40歳になった女性は子宮がん(子宮頸がん)検診を、同じく40、45、50、55、60歳になった女性は乳がん検診を無料で受けられるものです。

市は5月中旬に、該当する年齢の人に無料クーポン券と検診の必要性やがんの特徴、治療法などを説明した検診手帳を配布します。無料クーポン券は、検診窓口

■問い合わせⅡ本庁健康増進課 成人保健係(内線831)、各総合支所成人検診担当課

●無料クーポン配布対象者

検診名	年齢	生年月日
子宮がん	20歳	H元・4・2～H2・4・1
	25歳	S59・4・2～S60・4・1
	30歳	S54・4・2～S55・4・1
	35歳	S49・4・2～S50・4・1
乳がん	40歳	S44・4・2～S45・4・1
	45歳	S39・4・2～S40・4・1
	50歳	S34・4・2～S35・4・1
	55歳	S29・4・2～S30・4・1
乳がん	60歳	S24・4・2～S25・4・1

※検診受検通知書の年齢は、平成23年4月1日現在の年齢となっています。無料クーポン券の該当年齢とは異なります

市食生活改善推進員養成講座

食生活を基本とした住民の健康づくりを進めるため、地域でボランティア活動に取り組む食生活改善推進員の養成講座を開催します。募集の対象は、活動に理解と熱意のある女性です。皆さんからのお申し込みをお待ちしています。

回	開催月日	時間	会場	講義・実習
1	6月29日(金)	9:30～12:10	江刺総合支所	開講式、食生活改善推進員と地区組織活動など
2	7月26日(日)	9:30～12:00	胆沢区 健康増進プラザ悠悠館	国民の健康状況と生活習慣病予防など
3	水沢:8月9日(日) 江刺:8月5日(金) 前沢:8月6日(土) 胆沢:8月6日(土) 衣川:8月6日(土)	9:30～12:00	各区保健センターなど	食育について(食事バランスガイド)、バランスのとれた食事について①
4	水沢:8月31日(火) 江刺:8月25日(金) 前沢:8月27日(土) 胆沢:8月27日(土) 衣川:8月27日(土)	9:30～12:00	〃	献立作成と食品成分表の使い方、バランスのとれた食事について②
5	水沢:9月3日(土) 江刺:9月9日(金) 前沢:9月6日(土) 胆沢:9月6日(土) 衣川:9月6日(土)	9:30～12:00	〃	高齢者の低栄養を防ぐ食事について、介護食について
6	9月27日(日)	9:30～12:00	奥州市役所3階講堂	健康日本21について、グループワーク、閉講式

★定員＝水沢区20人、江刺区30人、前沢区10人、胆沢区10人、衣川区5人
★申込期間＝6月7日(日)～14日(日)★問い合わせ・申込先＝各総合支所保健担当課

奥州市 街頭栄養・健康相談

見て、参加して、楽しめるイベントが盛りだくさん。ぜひお越しください。

■日時 6月13日(日)午前10時～午後2時
■会場 いわて生協コープアテルイ2階
■内容 簡単食事バランス診断、各種健康相談会、骨密度測定など
■問い合わせ 本庁健康増進課健康づくり係(内線832)

いきいき歯っぴいライフ 2010

来場者には歯ブラシをプレゼントしますので、ぜひお越しください。

■日時 6月13日(日)午前10時～午後0時半
■会場 水沢メイプル1階セントラルコート
■内容 ライフステージ別におけるくちびるトレーニング、歯科相談コーナーなど
■問い合わせ 歯科保健衛生士会胆江支部 藤森(神尾歯科クリニック☎④1182)

世界禁煙デー:5月31日
禁煙週間:5月31日～6月6日
禁煙週間のテーマ
「女性と子どもを
たばこの害から守ろう」
問い合わせ:各総合支所保健担当課

●検診料金の免除

次のいずれかに該当する人は検診料金が無料となります。
①70歳以上
②21年度市民税非課税世帯
③生活保護世帯
④65～69歳で後期高齢者医療保険の被保険者
※平成21年1月2日以降に奥州市に転入してきた人で、前市町村で②③に該当していた場合は、証明書の提出などにより検診料金が無料になります

●ほかの検診は8月から

特定健康診査(国民健康保険加入者のみ)、長寿健康診査、一般健康診査、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症予防検診は、8月以降の実施になります。詳しい内容は広報お知らせ版7月号で紹介します。

子宮がん検診

検診車での集団検診と医療機関での個別検診があります。

成人歯科健康診査

医療機関での個別健診となります。指定歯科医療機関に予約をした上で、受診してください。