



保健センター だより

問い合わせ ☎ 27-7555

8月

夏のがん検診(結核・肺検診、大腸検診)のご案内

●大腸検診を無料で受診できます!!(平成29～令和元年度限定)

対象者 神戸町に住民登録がある40歳以上の方(平成31年4月1日現在)

検診日時・場所

8月16日(金)	保健センター	9:00～12:00
		13:00～15:30
8月19日(月)	図書館	9:30～12:00
		13:00～15:30
8月20日(火)	下宮地区公民館 (旧:下宮幼稚園)	9:30～12:00
		13:00～15:30
8月26日(月)	ふれあいセンター	9:30～12:00
		13:00～15:30
8月28日(水)	保健センター	9:00～12:00
		13:00～15:30
8月29日(木)	保健センター	9:00～12:00
		13:00～15:30

※検診時間等詳細については、送付案内をご確認ください。

検診の流れ

- ① 過去2年間の受診者、希望者などには、自宅に受診票と採便容器(大腸検診用)が届く(8月初旬)
- ② 検診当日までに2日間分の便を採る(提出前6日以内の便)
- ③ 検診当日:検便容器の提出後、胸のレントゲン撮影

負担金

- レントゲン検査・・・300円
 喀痰検査・・・・・・・・500円
 (昭和24年4月1日以前に生まれた方は無料)
 大腸検診・・・・・・・・無料
 ※岐阜県大腸がん検診受診率向上事業の実施に伴い、自己負担金の補助有り(平成29年度～令和元年度の3年間)
 ※どちらか一方のみの受診も可能です。
 ※8月初旬に採便容器等が届かない方で検診をご希望の方は、保健センターへご連絡ください。

もうすぐパパママ教室(両親学級)を開催しました!!

妊娠後期(6～9ヶ月)の妊婦さんとその家族を対象に、出産後の手続きについてや妊娠、出産、子育ての話を聞きながら交流し、「仲間づくり」、「父親や家族の育児参加」を目的に両親学級を開催しています。今回は全員初産婦さんのご夫婦10組が参加され、沐浴体験や妊婦体験を実施。参加者は「パパに妊婦の辛さを少しでも分かってもらえて良かったです」と話されました。

次回は11月10日(日)に開催します。対象の方には保健センターより案内をお送りします。



▲妊婦体験



▲沐浴体験

健康づくりチャレンジ月間に取り組みましょう!

県民の健康づくりの促進を図るために「健康づくりチャレンジ月間」として、8月は食生活コース、9月は運動コースを設定します。どちらかのコースに1カ月間取り組まれた後、専用応募ハガキで応募すると抽選で景品が当たります。ポイントは、1週間のうち5日間取り組んでいただくと、1ポイントもらえて、4ポイントで応募できます。8月の取り組み後、続けて9月の取り組みを行い、2回目の応募もできます。

取り組みの記録シートは保健センターで希望者に配布しています。

記録シートに毎日取り組んだ記録を、保健センターにご持参いただくと、ポイントの押印がもらえます。

更に、このチャレンジ月間に取り組んでいただくと、清流の国ぎふ健康ポイント事業のポイントももらえます。

20歳以上の神戸町民の方が対象です。

取り組み項目
① 1日1回以上主食、主菜、副菜がそろった食事をとる
② 野菜を1日350gとる
③ 1皿70g程の野菜をいつもの食事に追加する
④ 毎食、野菜を最初に食べる
⑤ 塩分の取りすぎに注意しながら食事をとる



8月は、食品衛生月間

食中毒の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。しっかり守って、食中毒を予防しましょう!



8月は「ぎふ野菜ファースト強化月間」

野菜摂取量の目標は350gですが、岐阜県民は野菜の摂取量が不足しています。食事の最初に野菜を食べると、食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれるため、糖尿病の予防につながるなど、身体にとって良い効果をもたらしてくれます。

まずは、いつもの食事に**野菜料理をプラス1皿**して、岐阜県民の野菜摂取量が全国1位になるように目指しましょう!!



乳幼児の健診・相談について

事業名	対象者	
よちよち 10カ月児相談	平成30年9月生	8月 6日(火)
	平成30年10月生	9月 3日(火)
ぶちっこ2歳児相談	平成29年8月生	8月27日(火)
3歳児健診	平成28年6月・7月生	8月21日(水)
乳幼児健康相談	乳幼児	8月22日(木)

※「神戸町くらしのカレンダー」に、母子保健・予防接種予定表を掲載しています。日程変更がある場合は広報にてお知らせします。

予防接種

事業名	受付時間	開催日
BCG接種	13:15~13:30	8月1日(木)
		9月6日(金)

★要予約になります。事前に保健センターまでご連絡ください。
★母子健康手帳を必ず持参してください。
接種できない場合があります。

母子健康手帳の発行について (お願い)

母子健康手帳の発行には、20分程お時間がかかります。当町保健センターで健診などの保健事業がある時間帯には、お待ちいただく場合があります。

お越しになる前にご連絡をいただくと、スムーズに発行できますのでご協力をお願いします。