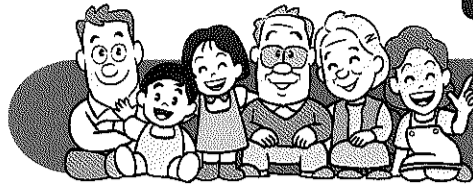


# 平成29年度 白川町健康づくりカレンダー



## 家族みんなのページ

事業名	会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
特定健診	町民会館			8月～11月施設健診(指定医療機関)										40～74歳の国民健康保険に加入している方 (500円)
30歳代健診	町民会館			26日(月) 30日(金)	1日(土) 2日(日)			15日(金) 20日(水)						30代の方 (500円)
胃・肺・大腸 前立腺 がん検診	町民会館			(特定健診とがん検診は併設して実施)										胃▶40歳以上の男女 (集団検診:500円) (施設検診:1,000円) 肺・大腸▶40歳以上の男女 (各500円) 前立腺▶50歳以上の男性 (500円)
後期高齢者健診 (おたっし健診)	町内医療機関							10月～11月 施設検診 (町内医療機関)						75歳以上の方 (500円)
結核レントゲン検診	町内各地を巡回			26日(月) 30日(金)	1日(土)									65歳以上の方 (無料)
子宮・乳がん検診 骨密度検診	町民会館		16日(火) 18日(木)	6月～11月施設検診(指定医療機関)										子宮▶20歳以上女性(隔年) 乳▶40歳以上女性(隔年) 骨▶30～70歳女性 (5歳間隔隔年)各500円
歯科健診	美濃加茂市・加茂郡内歯科医院	●20～70歳(5歳間隔)の節目年齢の方 → 誕生月前後に対象者に通知します。(500円) ●75歳以上の方 → 5～12月に受診できます。												
こころの健康相談	保健センター他 10:00～15:00	12日(水)	12日(金)	15日(木)		23日(水)	29日(金)	25日(水)	17日(金)	19日(火)	★26日(金)	16日(金)	16日(金)	予約制 精神科医師(★)、 相談員の相談
法律と心の相談会	福祉センター 12:00～14:30		16日(火)		18日(火)		19日(火)		21日(火)		16日(火)		20日(火)	同会場で弁護士による 無料法律相談があります。
みのり会	保健センター他 10:00～15:00	12日(水)	12日(金)	15日(木)		23日(水)	29日(金)	25日(水)	17日(金)	19日(火)		16日(金)	16日(金)	在宅で心や体に不安を感じている方

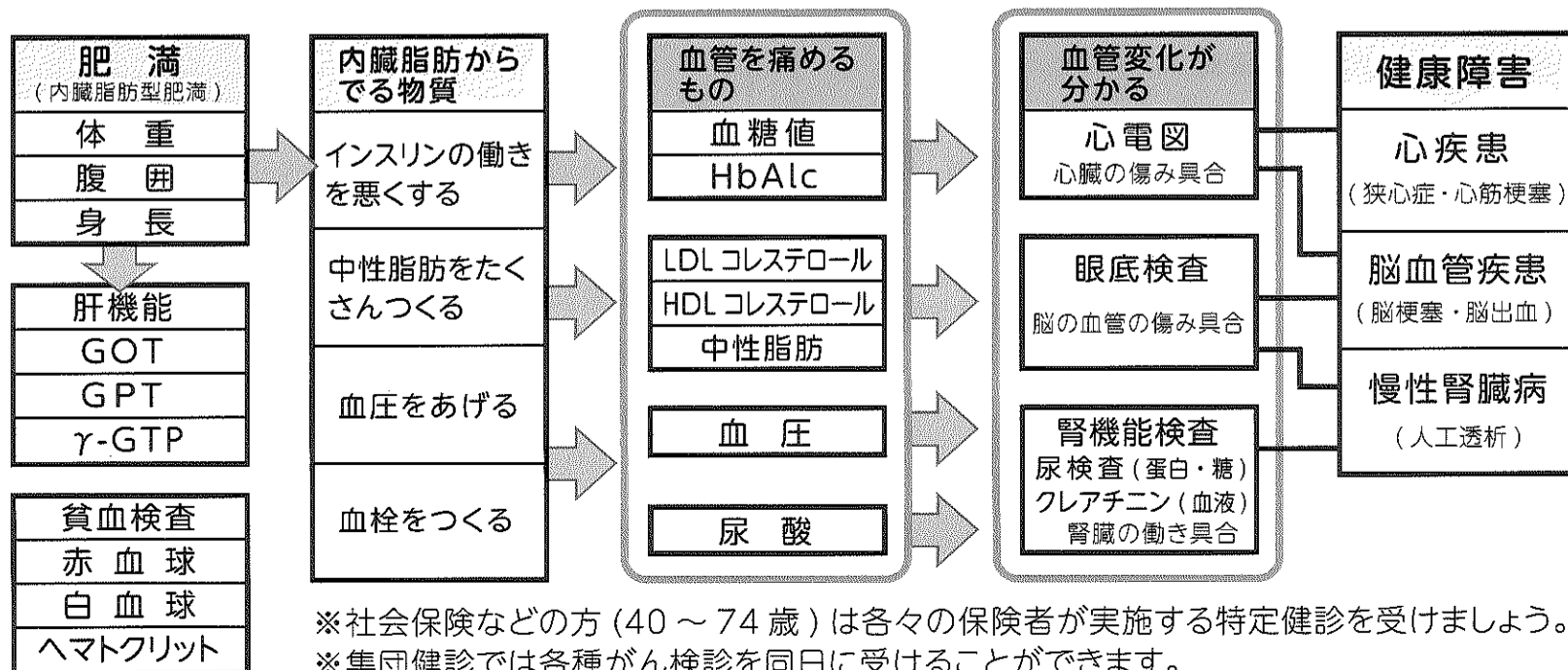
平成30年度 健康診査申込み

献血	8月9日	白川町役場/10:00～12:00、白川病院/14:00～16:00
	11月5日	ふるさとまつり会場/9:45～15:30
	2月27日	白川町役場/10:00～12:00、白川病院/14:00～16:00

こころとからだの健康について、いつでもお気軽にご相談ください。  
1年間の予定ですが、変更になることがあります。日程が近くなったら「広報しらかわ」で日時・会場をお確かめのうえ、お出かけください。

### あなたの「健康」を守るために ～検査内容は十分ですか～

医療機関では、病気の治療に必要な検査を行う為、一般的に病気に関係ない検査は実施できません。あなたの大切な臓器(心臓・脳・腎臓)を守るために、予防的に必要な検査項目があります。白川町国民健康保険の特定健診は以下の全ての項目を受けることができます。内容も料金もお得な健診を毎年受けましょう!



**特定健診  
特定保健指導  
を受けましょう**

① 国保加入の方(40～74歳)は全員に、受診票をお届けします。(6月中)

② 6、7、9月に集団健診を実施します。受診できなかった方は8月～11月の施設健診を受けることができます。

※誘いあって「特定健診」を受けましょう。



# お子さんに関するページ

事業名	会場	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
母子手帳交付	保健センター	随時(予約制)	事前に保健福祉課保健師まで連絡ください。												
まざーずサロン	保健センター	9:30~12:00		10日(水)				6日(水)				31日(水)			妊婦
あいあい教室(両親学級)	保健センター	13:00~15:30				16日(日)				26日(日)				11日(日)	妊婦と夫(家族)
ママと赤ちゃんのお料理教室(離乳食教室)	町民会館	10:00~12:30			9日(金)						20日(水)				「すくすくランド」または「すくすくミニ」と合同。
赤ちゃん相談	保健センター	9:00~10:00		11日(木)		5日(水)		5日(火)		15日(水)		11日(水)		6日(火)	・自由参加(申込み不要) ・身体計測、育児相談、栄養相談(就学前なら誰でも可) ・9、10か月児相談併設 ・他地区での参加可能 (持ち物) 母子手帳、バスタオル、オムツ
	黒川ふれあいセンター	9:00~10:00		31日(水)		13日(木)		26日(火)		27日(月)		23日(火)		14日(水)	
	佐見ふれあいセンター	9:15~10:00		29日(月)		19日(水)		28日(木)		22日(水)		17日(水)		22日(木)	
9.10か月児相談	日にちは、上記赤ちゃん相談と同日			H28年7.8月生		H28年9.10月生		H28年11.12月生		H29年1.2月生		H29年3.4月生		H29年5.6月生	・対象者には案内文書をお届けします。 ・保健センターでは栄養士の話があります。
あそびの教室	白北保育園内子育て支援センター	10:00~11:30		19日(金)	16日(金)	14日(金)	18日(金)	15日(金)	13日(金)	17日(金)	8日(金)		16日(金)	9日(金)	H27年4月2日~28年4月1日生まれのお子さん
				26日(金)	23日(金)	21日(金)	25日(金)	22日(金)	27日(金)	24日(金)	15日(金)		23日(金)	16日(金)	H26年4月2日~27年4月1日生まれのお子さん

健診名	日程	対象年齢	健診名	日程	対象年齢
乳児健康診査(離乳食教室併設)	4月10日(月)	H28.10.24~H29.1.10生	2歳児健康診査(歯っぴーハハハ教室併設)	5月24日(水)	H27.3.1~H27.5.30生
	7月10日(月)	H29.1.11~H29.4.10生		8月9日(水)	H27.6.1~H27.8.31生
	10月23日(月)	H29.4.11~H29.7.23生		11月29日(水)	H27.9.1~H27.11.30生
	1月22日(月)	H29.7.24~H29.10.22生		2月14日(水)	H27.12.1~H28.2.29生
1歳6か月児健康診査	5月8日(月)	H27.9.1~H27.11.30生	3歳児健康診査	6月12日(月)	H26.4.2~H26.6.30生
	8月28日(月)	H27.12.1~H28.2.29生		9月11日(月)	H26.7.1~H26.9.30生
	11月13日(月)	H28.3.1~H28.5.31生		12月11日(月)	H26.10.1~H26.12.31生
	2月26日(月)	H28.6.1~H28.8.31生		3月12日(月)	H27.1.1~H27.4.1生

※健診の対象者には、事前に案内文書をお届けします。

## まめな白川いきいきプラン(第2次 白川町健康づくり計画)より

### 優先して取り組みたい健康づくりの4本柱

1. 子どもから健康づくりをスタートしましょう。
2. 地元野菜をもっと食べましょう。
3. 長続きする運動習慣をつけましょう。
4. 嗜好品(喫煙・飲酒)を減らして健康リスクを下げましょう。

### そのうちの喫煙について考えてみましょう。

#### 喫煙

喫煙や受動喫煙は、がん、循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病、歯周病、周産期の異常(胎児の発育不良)等だけでなく、乳幼児期における喘息や呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群(SIDS)等の原因にもなります。

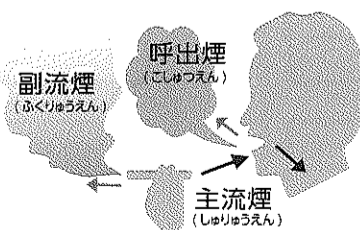
煙に含まれる有害物質は、喫煙者が肺に直接吸い込む主流煙よりも、立ちのぼる副流煙により多く含まれ、まわりにいる人に悪影響を与えてしまいます。例えば、受動喫煙による肺がんのリスクは、受動喫煙のない人に比べて約1.3倍高いといわれています。

ご自身のためだけでなく、ご家族の健康のためにも禁煙しましょう。

～たばこの煙のない町を目指して～

**「なぜ吸うの 体に悪いと知りつつも」**  
**「その1本 あなたの健康 おびやかす」**

受動喫煙は、副流煙と呼出煙の混ざった煙を吸い込むことになる。



## 予防接種

### 【目的】

- ★ 自分がその病気にかからないように
- ★ もしかかっても症状が軽くすむために
- ★ まわりの人にうつさないために

予防接種には、その病気から身を守る大切な役割がある反面、副反応が出る場合もあります。

その予防接種の必要性や副反応をしっかりと知った上で、体調の良いときに接種しましょう。

予防接種には接種に適した時期や間隔があります。よく確認してお出かけください。

高齢者肺炎球菌予防接種は、対象となる年齢(節目年齢)が決まっています。

不明な点は保健福祉課へお問い合わせください。

もしもし健康相談

平日 9:00~17:00  
(土・日曜日・祝祭日は除く)

町民会館内  
白川町保健福祉課  
(保健センター)

TEL 72-2317 (内線361.362)  
TEL 72-2484 (相談専用)