

健康

集団検診の追加実施について

【いきいき健康課】

本年度の特定健診、がん検診の集団検診を追加で実施します。まだ受診がお済みでない人は、ぜひこの機会に受診してください。

また、申込状況により、希望の日程を調整できない場合がありますので、早めに申し込んでください。後日、案内をお送りします。

●**日程** 11月17日(日)・21日(木)・29日(金)

●**時間** 午前8時30分～11時

●**場所** 保健福祉センター

●**内容**

特定健診、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん検診

●**対象**

- 特定健診**
本年度40歳～74歳の橋本市国民健康保険加入者
- 胃がん検診**
本年度50歳以上の人（2年度に1回）
- 肺がん・大腸がん検診**
本年度40歳以上の人
- 乳がん検診**
本年度40歳以上の女性（2年度に1回）

●**費用**

各500円
※肺がん検診は無料。また、他のがん検診は受診日当日で70歳以上の人や、無料クーポン券対象者、生活保護受給者は無料。

●**申込方法**

住所、氏名、生年月日、電話番号、希望日程、検診内容を電話で申し込んでください。

●**申し込み・問い合わせ**

いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111



令和元年度 若年者健診受診者を募集します

【いきいき健康課】

市では、健康診断を受ける機会のない若年者を対象に、早い時期から生活習慣病の予防と健康維持を図っていただくために健康診断を実施します。

●**日時** 12月1日(日) 午前8時30分～11時

●**場所** 保健福祉センター

●**対象**

19歳～39歳の市民
(昭和55年4月1日～平成13年3月31日生まれ)

●**定員** 先着120人

●**検査内容** 血液検査、尿検査、血圧測定など

●**費用** 500円

●**申込方法**

電話で申し込んでいただくか、はがきに「若年者健診希望」と明記し、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号を記入の上、送付してください。

●**申し込み・問い合わせ**

〒648-8585（住所記入不要）
橋本市 健康福祉部 いきいき健康課 保健予防係
☎33-6111

腸の調子を整える「腸活」教室

【いきいき健康課】

腸活（腸の調子を整えること）は、体全体の調子を整えることにつながります。

腸内の健康度を知り、食事の取り方について調理実習を交えて学びます。ぜひご参加ください。

●**日時**

12月11日(水) 午前10時～午後1時

●**場所** 保健福祉センター

●**内容** 講義と調理実習

●**対象者** 40歳～64歳までの市民

●**定員** 先着25人

●**参加費** 400円（食材料費）

●**申し込み・問い合わせ**

いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111

みんなで、らくらくウォーキング！！

ウォーキングデー！！

【保険年金課】

健康維持・増進のために、市内のさまざまなコースを約1時間かけて歩きます。運動しやすい服装でご参加ください。



詳しくは、市役所や各地

区公民館で配布しているチラシをご覧ください。

●**日時** 10月18日(金) ※雨天中止

受付：午前9時30分～、出発：午前10時

●**集合場所** 橋本市エコパーク「紀望の里」駐車場
※できるだけ乗り合わせて、お越しください。

●**コース** 県道九重名倉線から大日寺を巡るコース

●**問い合わせ**

保険年金課 国民健康保険係 ☎33-1271

望まない受動喫煙をなくそう

【いきいき健康課】

受動喫煙とは、他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることです。喫煙があらゆるがんや脳卒中、心筋梗塞などの病気を引き起こすことは、広く知られるようになりましたが、たばこを吸わない人の受動喫煙にもリスクがあることをご存知でしょうか。ほんのわずかな受動喫煙であっても、心臓発作のリスクが急激に増加することが明らかになり、厚生労働省が発表しているデータでは、受動喫煙の影響による死亡者が年間1万5千人にのぼることがわかっています。これらのことから、令和2年4月1日から受動喫煙に関する健康増進法が施行されます。

●**強化される取組み**

- 多くの施設において屋内が原則禁煙
- 20歳未満の人は喫煙エリアへ立入禁止
- 屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要
- 喫煙室には標識掲示が必要

●**問い合わせ**

いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111

高齢者のためのインフルエンザ予防接種

【いきいき健康課】

高齢者がインフルエンザにかかると、肺炎などを合併し重症化することがあります。流行する前に、ぜひ予防接種を受けましょう。

●**対象**

- ・65歳以上の人
- ・60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人（身体障害者手帳1級相当）

●**期間** 10月1日(火)～令和2年1月31日(金)

●**費用** 年1回1,500円（生活保護受給者は無料）

●**場所** 市内または伊都郡内の医療機関

※実施医療機関への事前予約が必要です。

●**持ち物** 健康保険証や運転免許証など、年齢や住所、氏名がわかるもの

●**問い合わせ**

いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111

魅力発信

「親子deあそぼう」の動画を配信しています

【秘書広報課】

子育て家庭の皆さんに親子でのふれあい方や遊び方などをさらにわかりやすく見ていただけるように、広報紙で紹介した記事を動画でも配信します。今回は「ふれあい遊び おふねがぎつちらこ」をYouTube橋本市公式チャンネルに掲載しましたので、ぜひご覧ください。



▲携帯電話用
二次元コード



広告

介護者交流会

介護家族や介護経験者を対象に交流会を開催します。介護の豆知識も紹介します。

●**日時** 10月9日(水)

午後1時30分～

●**場所** 保健福祉センター

●**問い合わせ**

地域包括支援センター
☎32-1957

行政相談窓口を利用してください

総務省では毎年10月中の1週間を「行政相談週間」と定め、国民の理解と認識を深めるとともに、同制度の利用を促進するよう努めています。本年度は10月7日から13日までです。

国の行政活動全般の苦情や相談などについて、総務大臣から委嘱された行政相談委員が対応します。ぜひご利用ください。

●**問い合わせ**

市民課 市民相談係 ☎33-1165



▲行政相談マスコット
キャラクター「キクーン」