

みんなの健康



令和5年度 がん検診が始まります！

健康課健康増進係 ☎(63)8311

検診項目	対象(年齢基準日:令和6年3月31日)	自己負担金	実施期間	
集団	胃 ※1	40歳以上	500円	5月～令和6年2月
	胃がんリスク	40・45・50・55・60・65・70・74歳	2,000円	
	肺	40歳以上	レントゲン…200円※2、ヘリカルCT…5,000円	
	大腸	40歳以上	無料	
	乳 ※3	30歳以上の偶数年齢女性	30代(超音波)…500円 40歳以上(超音波+マンモグラフィ)…1,000円	
	子宮 ※3	20歳以上の偶数年齢女性	500円	
個別	前立腺	50歳以上の男性	500円	4月～令和6年1月 4月～令和6年2月
	子宮	20歳以上の偶数年齢女性	頸部…500円、頸部+体部…1,000円	
	前立腺	50歳以上の男性	500円	

- ※1 胃がん検診は当日の体調等によっては受診できない場合があります。
- ※2 肺がん検診(レントゲン)は令和5年度から有料(200円)になります。
- ※3 子宮・乳がん検診は2年に1回、年度内に偶数年齢になる人が対象です。
前年度未受診者や精密検査不要の判定の人、がんと診断された人が血縁者にいる人は奇数年齢も受診できます。

5月の集団がん検診の日程

とき	ところ	40歳以上		30歳以上	20歳以上	50歳以上
		毎年1回		2年に1回	毎年1回	毎年1回
		胃	肺	大腸	乳	子宮
5月9日(木)	市民情報センター	○	レントゲン	○	○	○
17日(水)		○	CT	○	○	○
21日(日)		○	CT	○	○	○
26日(金)		○	レントゲン	○	○	○
6月4日(日)	加蘇コミュニティセンター	○	CT	○	○	○

※午前8時～11時の中で受付時間が指定されました。
※今号の広報かぬまと併せて配布する「健康ガイドブック」17ページに年間日程表を掲載しています。

受診方法・申込

・集団検診(予約制・定員あり)

受付開始 4月10日(月)

申込 インターネット(早くて便利)
または健康増進係へ電話で。

※申込時は受診券をご用意ください。

※申込者には検診日の1週間前に
問診票や検査容器を送付します。

・個別検診(子宮・前立腺)

受診券に記載された実施医療機関へ。▲対象者には受診券を送付



休日・夜間急患診療所の診療時間が変わります

健康課健康増進係 ☎(63)8311

令和5年4月から休日・夜間急患診療所(内科・小児科)の診療時間が次のように変更となります。受診の際は、ご注意ください。

○平日(月・水・金曜日)

変更前	午後7時～10時 (受付時間は午後9時30分まで)
変更後	午後7時～9時 (受付時間は午後8時30分まで)

※日曜・祝日等の診療時間は、これまでどおり変更ありません。



今年度も「チャレンジ15健康マイレージ」を実施します！対象事業には左のマークが付いています。詳しくは健康ガイドブックをご覧ください。



4月の休日・夜間救急医療

まずは救急電話相談窓口へ連絡を

子ども ☎#8000(月～土は午後6時～翌朝8時、日・祝は24時間受付)

大人 ☎#7111(月～金は午後6時～10時、土・日・祝は午後4時～10時)

持ち物 ①健康保険証 ②おくすり手帳
③子どもの場合は、子ども医療費受給資格者証等

休日・夜間急患診療所 貝島町5027-5 ☎(65)2101

4月から平日夜間の診療時間が午後9時までに変更となりましたので、ご注意ください。

新型コロナウイルス対策として、診療所内への入場前に発熱などの症状の有無を確認しています。ご協力ください。

昼間	内科・小児科・歯科	夜間	内科・小児科
	日曜日・祝日等 午前10時～正午 (受付は午前11時30分まで) 午後1時～5時 (受付は午後4時30分まで)		日曜日・祝日等 午後7時～10時 (受付は午後9時30分まで) 平日(月・水・金曜日) 午後7時～9時 (受付は午後8時30分まで)

在宅当番医

外科 (昼間) 午前9時～ 午後5時	2日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	9日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	16日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	23日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323
	29日(土・祝)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101
	30日(日)	小池医院 ☎(60)1300

○上記以外は、消防本部 ☎(63)1141へ。



NEW

4月から 運動教室が変わります!

健康課市民健康係 ☎(63)8312

○実践!筋力アップ教室~3カ月であなたは変わる~
皆さんは日々不調なく過ごしていますか?正しい運動を日々積み重ね、朝起きてから寝るまでテキパキ動ける身体を手に入れましょう。

	Step1	Step2	Step3
春コース	4月25日(火)	5月23日(火)	6月20日(火)
夏コース	7月18日(火)	8月29日(火)	9月19日(火)
秋コース	10月17日(火)	11月21日(火)	12月19日(火)
冬コース	1月23日(火)	2月20日(火)	3月19日(火)

と き 午後2時~3時(受付1時45分~)

ところ 市民情報センター1階

対象 3回1コース制、全て参加できる人

定員 各コース20人程度(先着順)

(1人1コースのみ予約可)

持ち物 飲み物、タオル、出席カード(事前郵送)

ヨガマット(持っている人)

申込 4月10日(月)~開始。市民健康係へ電話で。

○骨こつパワーアップ運動教室

骨粗しょう症は「自分には関係ない」「今はまだ大丈夫!」と思っているあなた。骨量は一度低下すると改善しません。今日から正しい食事・運動を学びましょう!

	保健師・栄養士の講話+運動実践	運動実践※1
①コース	7月14日(金)	9月15日(金)
②コース	11月17日(金)	1月26日(金)
③コース	2月16日(金)	3月15日(金)

と き 午後2時~3時30分(受付1時45分~)

※1のみ午後2時~3時。

ところ 市民情報センター1階

対象 ・今年度に骨粗しょう症検診を受診した人
・骨粗しょう症に興味・関心があり、生活改善意欲のある人(75歳未満)かつ2回1コース制、全て参加できる人

定員 各コース20人程度(先着順)

※1人1コースのみ予約可。

持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、ヨガマット(持っている人)

申込 6月1日(休)~開始。市民健康係へ電話で。



肝炎ウイルス検診を受診しましょう!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

集団検診または医療機関での個別検診での受診です。受診できる医療機関は、4月中旬に送付予定の「各種検診統一受診券」に記載してあります。

対象者 昭和59年4月1日以前の生まれで、過去に市の肝炎ウイルス検診を受けていない人

内容 B型・C型肝炎ウイルス検査(血液検査)

負担金 無料

期間 4月1日~令和6年2月29日(休診日除く)

※受診の際は「各種検診統一受診券」が必要です。

新型コロナウイルスワクチン接種 令和5年度は、秋冬に1回接種できます!

健康課新型コロナウイルス感染予防対策室 ☎(63)8393

令和5年度も、すべての人が自己負担なしで接種できます。

接種スケジュール

- ・すべての人を対象に秋冬(9~12月)に1回接種
- ・重症化リスクが高い人等は、春夏(5~8月)にもさらに1回接種

春夏(5~8月)接種について

対象	初回接種(1・2回目接種)を終了した以下の人 ・65歳以上の人 ・基礎疾患を有する人や医療機関・高齢者施設等従事者で12歳から64歳の人
接種時期	前回2~5回目接種完了から3カ月以上経過後
ワクチン	オミクロン株対応2価ワクチン

※秋冬の接種は、接種時期に合わせてご案内します。

「6カ月~4歳」や「5歳~11歳」、「12歳以上」の1・2回目のワクチン接種は、個別医療機関で引き続き行っています(届いている接種券が使用可)。

また、「5歳~11歳」のオミクロン株対応ワクチン接種は、ホームページをご覧ください。

最新の情報や実施医療機関などは、市ホームページや予約・相談コールセンターでご確認ください。





2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

2歳のお子さんを対象に、歯の健診、歯の健康・栄養についての講話を行います。

と き 4月18日(火)午前10時~11時30分

ところ 市民情報センター2階

内容 講話・歯科健診・ブラッシング指導

対象 2歳のお子さん(2歳0カ月~2歳11カ月)

持ち物 母子健康手帳

申込 母子健康係へ電話で。



離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

離乳食の進め方、食べさせ方、固さや量についての悩みを解決してみませんか?

と き 4月27日(休)午後1時15分~3時30分

ところ 市民情報センター3階 学習室4

内容 身体測定・離乳食の講話・試食

対象 令和4年8・9月生まれの乳児と保護者

持ち物 母子健康手帳、生活の記録票、お子さんのスプーンと食事用エプロン、バスタオル

申込 母子健康係へ電話で。

原議会議員選挙
はたちの座談会

はたちの座談会

庁舎整備だより
個人情報報

予算

古澤育英会

フラッシュ
アイドル

市民のひろば

健康

お知らせ

木版画大賞