回

の

	が ん 検 診 の	種類と対象	•
検診種類	対 象	検 記 集団(地域会場)	参料 個別(医療機関)
胸部レントゲン (結核・肺がん)	40歳以上(喀痰検査は問診の結 果必要な人のみ)	肺の間接撮影 無料 喀痰検査 500円	受診できません
大腸がん	40歳以上	600円	1000円
前立腺がん	50・55・60・65・70歳になる男 性(特定健診などと同時受診)	400円	700円
胃がん	40歳以上	胃の間接撮影 1000円	受診できません
腹部超音波	40歳以上	エコー検査 800円	受診できません
子宮がん	20歳以上の女性	頸部検査のみ 600円	頸部検査 1800円 頸部・体部検査 2700円
乳がん	40歳以上の女性(医療機関で視触診のみを受けた人は、集団会場で《》内の料金でマンモグラフィを受診してください)	視触診とマンモグラフィ 検査 40歳代…1600円《1300円》 50歳以上…1100円《800 円》	視触診とマンモグラフィ 検査 40歳代…3000円 50歳以上…2900円 ※視触診のみ700円

#### 利用方法

受診場所を決める • 集団検診はいきいき 受診券に同封の日程 表で、個別受診は医 療機関へ確認を

・集団検診(胃・腹部・子 宮・乳はサンサンコール かごしま099-808-3333へ • 個別受診は各医療機関へ

「いきいき 受診券」と 「保険証」 を持参

結果受け取り 受診した機関 から検診後、 約30~40日で 受け取り

00

## 今月のがん集団検診・特定(長寿)健診

>12月以降の日程はいきいき受診券に同封の日程表をご覧ください >職場の健康保険に加入している人は勤務先に確認してください

〉受診時には「いきいき受診券」が「特定( 長寿 )健康診査受診券」と「保険証」が必要です >予約・問い合わせ サンサンコールかごしま099-808-3333

## |■11月のがん集団検診 ※事前予約が必要

日	曜	場所
14	月	子宮・乳:谷山市民会館
15	火	胃・腹部:東谷山小学校
16	水	胃 :坂之上福祉館
20	日	胃・腹部:谷山市民会館 ☆
	П	子宮・乳:県民総合保健センター
22	火	胃・腹部:平川小学校
24	木	胃・腹部:谷山小学校
	八	子宮・乳:星峯西小学校
O.E.	4	胃・腹部:宮川小学校
25	金	子宮・乳:松元地区保健センター(午前)
26	土	乳 :中央保健センター
28	月	子宮・乳:桜丘中学校
29	火	乳 :南部保健センター(午前)
20	-ال-	胃・腹部:川上小学校

胃・腹部:8時30分~9時30分 ※☆は9時~10時

|子宮・乳:谷山北公民館

子宮・乳:8時30分~9時か13時~13時30分

## ■11月の特定(長寿)健診

	日	嚁	場所	時 間
_	10	木	坂之上福祉館	9 時~11時
_	13	日	JA厚生連健康管理 センター	8 時30分~10時30分
_	15	火	東部保健センター	9 時30分~10時30分
_	_ 16	水	平川福祉館	8 時30分~ 9 時30分
_			野屋敷・鬼丸克彦様方	10時40分~11時30分
	17	木	宮川小学校	9 時~11時
_	20	日	谷山市民会館	9 時~11時
_	22	火	北部保健センター	9 時30分~10時30分
)	24	木	谷山小学校	8 時30分~10時30分
<u></u>	25	金	中央保健センター	9 時30分~10時30分

半日がん検診

◇**対 象** 今年度40・50歳になる人( 職場などで受 診できる人を除く)

人(肺がん治療中や経過観察中の人を除く)

受診料 男性6000円、女性8000円

〉詳しくは**県民総合保健センター**220-2332へ

低線量CT肺がん検診費の一部助成 ◇対 象 県内に居住する受診日時点で50歳以上の

>検診費用 自己負担額3150円

◇詳しくは**県健康増進課**286-2721へ

### 楽しく歩こう

第18回正しく安全なウオーキング大会

期	日	コース名	集合場所	問い合わせ先
11月1		慈眼寺ふるさと ウオーキング	島之前公園	南部保健センター
11月1 (木		城山すそ野ウオ ーキング	中央公民館 前	東部保健センター
11月2 (木		潮風ニュータウ ンウオーキング	鴨池児童 公園	中央保健センター
12月 (木	1日	甲突河畔ウオー キング	玉江公園	西部保健センター

◇対 象 市内に住む人

>時 間 10時~12時(受け付けは 🕼 9時30分から) ※雨天中止 >**参加料** 1人1回50円(スポーツ

傷害保険)

◇申し込み不要 ◇詳しくは**各保健センター**へ

## 参加しませんか 保健センターイベント

イベント名	期	日	内容
① <b>西部保健センター</b> 西部かがやき 健康祭	11月 (少		健康づくり活動発表、 体力測定、手づくり 体験など
② <b>中央保健センター</b> ふれあい健康展	11月		中野一司氏( ナカノ在 宅医療クリニック )の 講演や体力測定など
③ <b>南部保健センター</b> 谷山健康まつり	11月2		健康づくりグループ の活動発表や親と子 のひろばなど

10時~15時30分

①西部保健センター、②中央保健セン ター、③谷山サザンホール

◇入場は無料 ◇詳しくは**各保健センター**へ 〉胸部レントゲン検診も実施(対象は胸部レントゲ ン検診未受診者。いきいき受診券と保険証が必要。 ①の受け付けは13時30分~15時)

# グラフ 主要死因の割合 な ち 期 (平成21年) っ 約 本 発 が て 3 市 見 ん 年

その他 28.4% 33.4% 肺炎 心疾患 11.0% 15.1%

な血

な生活習慣病が引き起こ皿症、糖尿病などさまざ」によって、高血圧、高角積した「内臓脂肪型肥生活習慣病の予防を生活習慣病の予防を

割まがっ <sup>へ</sup>。が なっ た人のう

 $\mathcal{O}$ を受けるこれでいます。 を受けるこれでいます。 を受けるこれでいます。 を受けるこれである。

にす。違率が いやが類 とが大切です。 がんの早期祭が、発見が早いがあると言わがあると言われがあると言われがあると言わればあると言わればあると言わればあると言わればあると言わればあると言わればあると言わればない。 診発わるいい

I

の健診です。豆生活習慣病の早期 れるよ T ムを早 74 **タ** 74 ボ 歳 医療 状のに てしい

ん検診を受診できます。 ・専業主婦などです。 ・専業主婦などです。 ・の検診が受けられない人、自営 では、健康保険証の提示がの検診が受けられない人、自営 w券」を発行-が総合受診券 をつづった



券か

う。年

# 保健センターでいつも生き生き健康づくり

○東部保健センターで月2回開かれているらくらく体操教 室に、もう5年以上参加しています。

○体のふらつきがあるのを改善したいという思いから参加 しましたが、らくらく体操を続けてきたことで、だいぶ 改善してきたように感じています。

矢﨑 修子さん ○ひとりで暮らすようになって、家に閉じこもりがちでし (山之口町) た。保健センターに

来ると、健康相談も気軽にでき安心で すし、今ではこの教室とお達者クラブ に参加するのが楽しみで、充実した生 活を送っています。

○皆さんも保健センターの健康相談や教 室を気軽に利用してみませんか。



## 保健所・保健センターの問い合わせ先

●保健所代表(保健総務課・生活衛生課・保健予防課

☎258-2321 FAX258-2392 ●北部保健センター ☎244-5693 FAX244-5698

●東部保健センター ☎216-1310 FAX216-1308

●西部保健センター ☎252-8522 FAX252-8541

●南部保健センター ☎268-2315 FAX268-2928 ●吉田地区保健センター ☎294-1215 FAX294-3352

●桜島地区保健センター ☎293-2360 FAX293-3744 ●**喜入地区保健センター ☆**345-3434 FAX345-3437 ●松元地区保健センター ☎278-5417 FAX278-4189

| ●郡山地区保健センター ☎298-2114 FAX298-2916



北部保健センター(吉野町)

自殺対策

## 健康増進と疾病予防のための主な取り組み

#### 疾病の感染予防

の

yー ビスも提が対策などのの感染予防や

提の

の

食中

の防止

■予防接種(インフルエンザ、BCG、ポ リオ、三種混合、麻しん・風しん、日本 脳炎など)

■エイズなど性感染症の予防

■肝炎の予防 ■新型インフルエンザ対策

らくらく体操

約6分間、一人でも、座ったままでもできる気軽な体操ですので、あなた

で市るの許

などに4 などに4 などに4

など食t などで などで

の事生や

き民監ほ

の毎日の健康づくりに役立てませんか。

メれ

ンンドロー

を

しも

回

の健診を

転倒・骨折や生活機能の低下を防止するために、1つ1つの動きに意味 づけをしながら開発された体操です。鹿児島市民歌とおはら節に合わせて

> ■ ○-157など腸管出血性大腸菌などその 他感染症予防 など

## 難病の対策

■難病患者などの居宅生活支援 ■難病に関する相談

■特定疾患医療受給者証の交付 ■骨髄バンク登録推進

#### 心の健康

■心の健康、認知症、ひきこもり、アルコー ル依存症などに関する相談

■精神障害者保健福祉手帳 ■自立支援医療制度(精神通院)

■障害福祉サービス ■地域生活支援事業

■精神保健福祉交流センター( はーと・ぱ - く )の運営

など

## 成人と高齢者の健康

■成人健康相談

■食生活相談 ■健康づくり教室(メタボリック症 候群予防教室、疾病予防教室、こ

ころの健康教室など) ■市民の健康づくりのサポート(食 生活改善推進員、運動普及推進員、

健康づく り推進員 などのボ ランティ ア活動支 援)

■らくらく体操の普及 ■お達者クラブ

■健康づくりイベントの開催



■いきいき受診券(健康診査、がん 結核などの検診) など

#### 食生活と栄養

# 健康づくり月間

集 (8)

などの取らなどの取られる。今月は 取り組みを紹介-19は市民の皆さらかいくつになっ るたがるため k健所や各保健センター 像で、地域で明るく楽し 日元気に過ごしたいも

健康づくりのお手伝いをしま検診など成人の健康に関することなど生涯にわたる の母と子どもの健康に関す 目 健

トく実る栄ど慣ま保保西部、大をり施成養にのの、としている。 と北明 中央ング ・置つの 

います。 のさまざまな 務保

健 セ ン

保

行って

母と子どもの健康 ■母子健康手帳の交付と妊産婦健康

■妊婦の健康診査(健診費用の助成) ■母親・父親になるための準備教室

■産後ケア事業 ■新生児・妊産婦・乳幼児への家庭

■育児教室・育児相談



■乳幼児の健康診査 ■子どもすこやか安心ねっと事業 (乳幼児相談窓口、親子ひだまり

発達相談など) ■子どもの虐待に関する相談

# 歯の健康

■成人歯科相談(歯の健康や歯みが きの仕方などについての相談)

■寝たきり者等訪問歯科指導 ■歯科衛生の普及(80歳で自分の歯 を20本以上保つための運動推進、 歯科健康講座などの開催)

など