平成26年度 各種健康診査の実施について

平成26年度の各種健康診査を、下記のとおり実施いたします。問診票に、必要事項を記入のうえ受診してください。

健診の種類により、受付時間が異なりますのでご注意ください。

実施日	会　場	受付時間	健診内容
7月29日(火)	関田住民センター	午前6時30分～8時30分	結核・肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診
		午前7時30分～9時30分	結核・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・特定(ご長寿)健診・肝炎ウイルス検査・ABC検診
7月30日(水)	原住民センター	午前6時30分～8時30分	結核・肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診
		午前7時30分～9時30分	結核・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・特定(ご長寿)健診・肝炎ウイルス検査・ABC検診
7月31日(木)	保健福祉センター	午前6時30分～8時30分	結核・肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診
		午前7時30分～9時30分	結核・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・特定(ご長寿)健診・肝炎ウイルス検査・ABC検診

○結核検診
対象者：20歳～39歳の希望者　費　用：無料
その他：ボタンやファスナーなどの金具のない服装でお出かけください。

○結核・肺がん検診
対象者：40歳以上の希望者　費　用：胸部レントゲンは無料
喀痰検査実施者は500円　＊喀痰検査費用は喀痰回収時(後日)に徴収させていただきます。
その他：ボタンやファスナーなどの金具のない服装でお出かけください。

○大腸がん検診
対象者：40歳以上の住民　費　用：500円

○胃がん検診
対象者：40歳以上の住民　費　用：1,000円
その他：検査日の前夜8時以降は飲食を控えてください。ただし、高血圧・循環器系の薬を毎朝服用している方は、少量の水で服用してください。
＊糖尿病で服薬・インスリン注射をされている場合は事前に主治医に相談のうえ服薬しないでください。
当日は受診票を忘れず持参してください。

○前立腺がん検診
対象者：50歳以上の男性　費　用：500円

○ABC検診
対象者：20歳～74歳の住民　費　用：無料
その他：過去にピロリ菌陽性と言われた方は、ABC検診は受診せず、医療機関で直接胃カメラを行うことをお勧めします。(ピロリ菌感染の既往者が検診を受けた場合、検査結果に関わりなく紹介状が発行されます。)

○肝炎ウイルス検査
対象者：節目年齢の方（平成26年度中に41、46、51、56、61、66、71歳になる方）
費　用：無料

○特定健康診査およびご長寿健診（後期高齢者健診）
対象者：40歳以上の国民健康保険加入者及び75歳以上の住民
その他：6月に配布した特定健診受診券を持参してください。検査日の前夜8時以降は飲食を控えてください。ただし、高血圧・循環器系の薬を毎朝服用している方は、水で服用してください。
＊糖尿病で服薬・インスリン注射をされている場合は事前に主治医に相談のうえ服薬しないでください。
当日は、受診票及び検尿を持参してください。

<お問い合わせ先>
高山村保健福祉センター　保健係　☎63-1311

食育コーナー（野菜が体に良い理由）

「もっと野菜を食べなさい」は、子ども達がよく聞かされている言葉ではないでしょうか。なぜ野菜がそんなに必要なのでしょうか。野菜には各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

カロテン ビタミンE ビタミンC （にんじん、かぼちゃなど）	血管の老化やがん、心臓病など生活習慣病予防
ビタミンK （しそ、春菊など）	血液凝固とカルシウムの代謝
マグネシウム （さつまいも、じゃがいもなど）	体内のエネルギー代謝、骨を作る材料、筋肉を収縮させる
カリウム （よもぎ、パセリなど）	高血圧を防ぐ
鉄 （切り干し大根、えだまめなど）	高血圧を防ぐ
食物繊維 （ごぼう、モロヘイヤなど）	腸の働きを整え脂肪を体外に排出
カロテノイド フラボノイド リコピン （トマト、ほうれん草、こまつなど）	抗酸化作用で老化防止、生活習慣病予防

このように野菜には体によい栄養素がたくさん含まれているため1日あたり120g以上の緑黄色野菜を、野菜全体では350g以上食べることが必要と厚生労働省で提唱しています。村には四季を通して地場産物のおいしい野菜があります。是非たくさん召し上がってください。

平成24年度食育推進事業でのアンケート調査結果では、小学校高学年以上で、毎日2回以上野菜を食べている人は57・6%。男性では、ほとんど食べない人が5・8%もいました。

群馬県母と子のよい歯のコンクール地区審査会開催される

6月6日(金)吾妻保健福祉事務所において、群馬県母と子のよい歯のコンクール地区審査会が開催されました。

高山村代表として小渕里枝さん結愛さん（写真）が出席して優秀賞を受賞されました。

おめでとうございます。

○よい歯で元気たかやまっ子の紹介○

6月に実施した3才児健診においてむし歯のなかった子は、次の方々です。

関根　恋音さん

割田　結姫乃さん

山岸　珀翔くん

後藤　楓菜さん

飯塚　心音さん

小林　咲稀さん

「減る脂～教室」のご案内

●大人に優しいバレエエクササイズ
●500カロリーでも満足できるヘルシーメニュー（試食あり）

日時　7月7日(月)　午前10時～午後1時
場所　いぶき会館　3階
参加費　無料
＊運動のできる支度、靴下、汗拭きタオルをお持ちください。
申し込み　7月4日(金)まで保健センター　☎(63)1311

背筋を伸ばして、気持ちいいです

乳幼児のいるママ達へのお知らせ

すくすく・ぱくぱく教室

日程　7月17日(木)
時間　午前10時～12時
場所　保健センター
対象　乳児と保育者
内容　赤ちゃんのマッサージや離乳食の試食
持ち物　バスタオル一枚
連絡　お申し込みは14日まで

のびのびサークル

日程　7月22日(火)
時間　午前10時～11時30分
場所　保健センター
対象　幼児(入園前)と保育者
水遊びのできる支度とおもちゃをご用意ください。
連絡　お申し込みは17日まで

育児相談

随時実施。子どもの体重測定、予防接種など相談希望者は、保健師へ連絡してからお出かけください。

7月の当番医予定表

※診療時間は午前9時から午後5時までです。できるだけ時間内に受診してください。
※急患のための当番医制度ですので、緊急患者以外の受診はご遠慮願います。
※在宅待機のため、原則として往診は致しません。
※専門外の疾患の場合は対応しかねることもあります。

日／科	内　科	外　科	休日夜間当番病院
6日（日）	東吾妻町診療所 東吾妻町（59)3010	原町赤十字病院 東吾妻町（68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町（68)2711
13日（日）	四万診療所 中之条町（64)2136	吾妻さくら病院 中之条町（75)3055	吾妻さくら病院 中之条町（75)3055
20日（日）	田島病院 中之条町（75)3350	原町赤十字病院 東吾妻町（68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町（68)2711
21日（月）	加地医院 東吾妻町（68)2103	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111
27日（日）	しまだ医院 中之条町（76)3435	吾妻さくら病院 中之条町（75)3055	吾妻さくら病院 中之条町（75)3055