

# 1年に1回は健康チェックを

# 特定健診・がん検診を受けましょう

「忙しいから」「何も症状がないから」と健診を受けることを避けてはいませんか。生活習慣病やがんを予防・早期発見するために、特定健診・がん検診は欠かせません。自分の健康状態を知り、病気を予防するために1年に1回は受診しましょう。  
 健康福祉課健康増進係 (☎223-7246)

## 対象者に受診券を発送しました

- ・40歳以上の市国民健康保険加入者や過去3年間に市が実施する検診を受診した人などへ、特定健診・がん検診の受診券を3月22日に発送しました。
- ・受診券が届かない人で、職場などで健康診断を受ける機会のない人は、お問い合わせください。
- ・市国民健康保険加入者以外の特定健康診査については、各医療保険者(保険証の発行元)にお問い合わせください。
- ・がん検診には医療機関で受ける「施設検診」と検診車で走る「集団検診」の2種類があります。

## よくある質問

| 質問        | 回答                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 自己負担金は?   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診は、40～59歳は500円、60歳以上は無料</li> <li>・がん検診は加入している保険の種類や年齢によって異なります。受診券の裏面をご確認ください。</li> <li>・69歳以下で市民税非課税世帯の人は無料です。無料券を発行しますので、受診の10日前までに健康福祉課健康増進係(☎223-7246)へお問い合わせください。</li> <li>・生活保護世帯の人は受診券の他に「生活保護受給証明書」が必要です。保護課へお問い合わせください。</li> </ul> |
| いつ受診できるの? | 平成31年4月1日から受診券の有効期間まで<br>※集団検診のがん検診の実施は年内で終了します。早めに受診しましょう。                                                                                                                                                                                                                            |

## 受診までの流れ

### 1. 実施医療機関に予約しましょう

特定健診・施設検診のがん検診は受診券に同封された案内冊子「検診いつ得?」の10ページ以降の実施医療機関に電話で予約します。集団検診の乳がん検診は市役所コールセンター(☎243-4894)に予約してください。(集団検診の肺がん・胃がん検診は予約不要)



受診券



検診いつ得?



中央区健康づくりサポーター 中央子(なか ちかこ)

### 2. 健診・検診を受診しましょう

特定健診・施設検診のがん検診は、予約した医療機関で受診します。集団検診のがん検診は検診会場へお越しください。

- 【持ち物】**
- 受診券
  - 健康保険証
  - 自己負担金
  - 3枚複写の質問票(特定健診の場合)
  - 個人記録票(胃・肺がんの集団検診の場合)

### 3. 結果を確認しましょう

特定健診・施設検診のがん検診は実施機関が結果をお知らせします。集団検診のがん検診は区役所健康福祉課が結果を郵送します。

健診の結果を生活習慣の改善に生かしましょう。



**健康・福祉**

- 東地域保健福祉センター 明石 2-3-25 ☎243-5312
- 南地域保健福祉センター 新和 3-3-1 ☎285-2373
- 中央地域保健福祉センター 関屋下川原町 1-3-11 ☎266-5172

### 妊婦歯科健康診査

因 歯科健診、歯科保健指導  
 因 母子健康手帳を取得している妊婦  
 因 ハンカチまたはタオル、母子健康手帳  
 因 健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

| 期日      | 会場           | 受付時間        |
|---------|--------------|-------------|
| 5/9(木)  | 中央地域保健福祉センター | 13:00~13:45 |
| 5/10(金) | 南地域保健福祉センター  |             |

### みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業

#### ■妊カフェ・育カフェ

今月から妊カフェの会場を一部変更し、以下の通り行います。 ※変則的になる月もあります

|      | 開催日および会場                                       |
|------|------------------------------------------------|
| 妊カフェ | 偶数月 回第3月曜 中央区役所(NEXT21)5階 対策室<br>奇数月 回第2土曜 天寿園 |
| 育カフェ | 回毎月第2・3金曜 天寿園または燕喜館<br>※会場は第3日曜の中央区だよりをご確認ください |

因 保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、沐浴体験(妊カフェ)、ほか  
 因 100円  
 回 4月10日(水)午前8時30分から携帯電話などで右の二次元コードを読み取り、応募フォームで申し込み。  
 ※読み取ることができない人はお問い合わせください。



妊カフェ 申込先

育カフェ 申込先

| 妊カフェ(4月)                                                                                                   | 育カフェ(4月)                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 回 4/15(月) 13:30~15:30<br>因 中央区役所(NEXT21)5階 対策室<br>因 妊婦先着20人。パートナーの参加可。<br>因 母子健康手帳、ガーゼハンカチ、バスタオル、沐浴布、ビニール袋 | 回 4/19(金) 10:00~11:30<br>因 燕喜館(白山公園内)<br>因 生後1カ月~5カ月の乳児と母親先着20組<br>因 母子健康手帳、バスタオル、おむつなど赤ちゃんに必要なもの |

因 子育て交流ぽーとtete(☎080-6250-3653)

#### ■10カ月の育ちの講座

因 発達心理相談員や保健師による10カ月の子どもの発達、関わり方、遊び方についての講座  
 因 平成30年6月生まれの子ども(中央地域保健福祉センターは平成30年7月生まれも対象)と保護者各日先着20組  
 因 母子健康手帳、ハンカチのほか、赤ちゃんに必要なもの  
 回 4月11日(木)から右の二次元コードを読み取り申し込み ※読み取ることができない人はお問い合わせください。



申込先

| 期日      | 会場           | 時間          |
|---------|--------------|-------------|
| 4/23(火) | 中央地域保健福祉センター | 10:00~11:30 |
| 4/24(水) | 南地域保健福祉センター  |             |

因 はっぴい mama 応援団(☎278-3177、水曜定休)

### 5月の子どもの健康診査

・案内と問診票は、対象者に郵送します。  
 ・時間や持ち物などは案内でご確認ください。  
 ・対象となっているのに案内が届かない場合は、お問い合わせください。  
 因 健康福祉課健康増進係(☎223-7237)

#### ■股関節検診・母体保護相談

因 東・南地域保健福祉センター  
 因 平成31年1月生まれの子ども(東地域保健福祉センターは平成31年2月生まれも対象)と保護者

#### ■1歳誕生歯科健康診査

因 東・南・中央地域保健福祉センター  
 因 平成30年4月生まれの一部と5月生まれの子ども ※子育てを応援しようと、ボランティアが読み聞かせを行う「ブックスタート」を健診終了後に実施。絵本のプレゼントもあります。

#### ■1歳6カ月児健康診査

因 東・南・中央地域保健福祉センター

因 平成29年10月生まれの子ども

#### ■3歳児健康診査

因 東・南・中央地域保健福祉センター

因 平成27年11月生まれの子ども