

## ◎1月の集団健診を実施します

スマイルエイジングの「<sup>しるまもる</sup>知守」では、1年に1回「けんしん」を受けることを市民のチャレンジ目標に掲げています。自分の健康状態を把握し、生活習慣の見直しや病気の早期治療につなげましょう。

### ■集団健診の受け方

- 日時・場所 保健センター：1月20日(土) 8:00～11:30  
労働会館：1月21日(日) 9:30～11:30、スマイルキッズ：1月24日(水) 8:00～11:30
- 申込期間・方法 12月8日(金)8:30～希望日の10日前までに電話または窓口
- ※1月24日(水)の申込期限は1月15日(月)までです。

健診の種類	対象者 (令和5年3月31日時点)	自己負担額	
		市国保・後期高齢者	社会保険等
肺がん検診	40歳以上 (結核は65歳以上)	X線無料 ( <small>かく</small> 喀痰検査500円)	X線500円 ( <small>かく</small> 喀痰検査600円)
胃がん検診 (胃部X線)	50歳以上で昨年度受診していない人	500円	2,900円
大腸がん検診	40歳以上	400円	400円
子宮頸がん検診	20歳以上で昨年度受診していない女性	500円	1,000円
乳がん検診	40歳以上で昨年度受診していない女性		600円
前立腺がん検診	50～70歳の男性		1,000円
若者健康診査	18～39歳		
後期高齢者の健康診査	後期高齢者医療被保険者		
特定健康診査	40歳以上(市国保加入者)	無料	

### 【ミニしょくいくはかせ教室】

- 対象 3歳半～就学前の子ども
- 日時 1月6日(土)
- ①9:45～10:30 ②10:45～11:30
- 場所 スマイルキッズ
- 内容 魚料理を作ろう
- 定員 各6人(先着順) ●参加料 1人100円
- 持参するもの エプロン、三角巾など
- 申込期限・方法 12月28日(木)までに電話または窓口
- ☎健康増進課 (☎71-1814)

### 【糖尿病予防教室(公開講座)】

- 対象 糖尿病予防に関心のある市民
- 日時 12月20日(水) 18:30～19:40
- 場所 保健センター
- テーマ 「ご存じですか!? 歯と糖尿病の関係～歯科衛生士から学ぶ口のお手入れ～」
- 講師 今田 千恵美(山口県歯科衛生士会会長)
- 定員 30人(先着順) ●参加料 無料
- 持参するもの 日ごろ使う歯ブラシ、歯磨き粉
- 申込期限・方法 12月15日(金)までに電話または窓口、WEB申請
- ☎健康増進課 (☎71-1814)

### 【あんしん子育てひろば】

- 対象 未就学児とその保護者
- 日時 1月19日(金) 13:30～15:30
- 場所 スマイルキッズ
- 内容 「子どもの発達と関わり方」、司書講話「絵本の読み聞かせのポイント」、個別相談、身体測定(希望者のみ)
- 定員 20組(託児あり)
- 申込期限・方法 1月18日(木)までに電話またはWEB申請
- ☎健康増進課 (☎71-1815)

### 【食育レシピ集を活用しましょう!】

- 糖尿病、高血圧、脂質異常症などの疾病を予防し、健康づくりを推進することを目的に「野菜摂取増加プロジェクト」を実施しています。「食育レシピ集」を参考に、野菜不足の人や子どもと一緒に楽しく食育を実践したい人などにおすすめです。毎日の食事作りに活用してください。
- 内容 季節・食材ごとのレシピなど
  - 入手方法 市ホームページからダウンロード
  - ※保健センターで貸出を行っていません。コピーしてご利用ください。