

【ナイター健(検)診のお知らせ】

定員10名
(先着順)

今年度、最後の集団健(検)診です!

平成31年度4月以降、町の健(検)診を受診していない方が対象です。
定員が限られています。早目のご予約を!!

●日 時: 令和元年11月28日(木) 17:00~18:30受付

●場 所: 津山すこやか・こどもセンター

●料 金: 無 料

- 検診内容: ①特定健診(40~74歳の国保加入の方)
②胸部検診(40歳以上の方)
③大腸がん検診(40歳以上の方)
④前立腺がん検診(50歳以上の男性)
⑤肝炎ウイルス検査(S54.4.1~S55.3.31生まれの方)
⑥風しん抗体価検査(S37.4.2~S54.4.1生まれの男性の方)

●定 員: 10名(先着順)

●申込メ切: 11月13日(水)

*希望者は必ず下記へ申込が必要です。*申込された方へ問診票をお届けします。

*今回の検診は津山市・鏡野町・勝央町・久米南町・美咲町合同の健(検)診です。

ご存知ですか?

町の健(検)診料金を
全額自己負担すると
特定健診は9,140円、
胸部検診は
1,540円必要です。

無料健(検)診は
受けなきゃ損!

11月11日~17日は「全国糖尿病週間」です。

糖尿病や糖尿病が疑われる人の数は急激に増えています。

平成29年の調査で我が国の糖尿病の通院患者は約329万人。平成26年より12万3,000人増加しているそうです。(厚生労働省患者調査より)

糖尿病は重症化すれば合併症により失明したり、透析が必要になるなど生活に大きな支障がでることになります。

日本では毎年3万9,000人もの方が新たに人工透析を受けており、その原因の4割が糖尿病の合併症の1つである糖尿病性腎症によるもの。

症状がでにくい糖尿病や生活習慣病は、健診などで早期に気づくことが重要です。

自分のからだの状態を知るためにも、年に1度は健(検)診を受けましょう!

お問い合わせ先: 保健福祉課 保健指導推進センター 担当: 保健師・栄養士 電話(0868)54-2025・FAX(0868)54-2891

子育て支援センターすまいる・保健福祉課 共催!

健康づくりセミナー

~自分の健康について、ゆっくり考えてみませんか?~

◎日 に ち: 令和元年11月26日(火)

◎受付時間: 10:30~11:30

◎場 所: 鏡野町中央公民館 講座室

◎内 容: *測定コーナー

骨密度・体成分測定等(裸足で測定)

*リラックスコーナー

体のコリをほぐそう

*手作りコーナー

ポチ袋を作ってみよう

参加費
100円
申し込み
不要



健康についてや気分転換のコーナーを準備しています!!

子育て中のみなさんへ

託児があります!!

(事前の申し込みが必要です)

◇お子さん先着15名まで。

◇申し込み期間

11月1日(金)~11月15日(金)

◇申し込み先

子育て支援センターすまいる

電話(0868)54-4035

担当: 立石

お問い合わせ先: 子育て支援センターすまいる
保健福祉課 保健指導推進センター

電話(0868)54-4035 担当: 立石
電話(0868)54-2025 担当: 牧野