

住み慣れた地域で、気軽な運動や健康チェックをしてみませんか？

健康の駅のスタッフが地域にうかがい、健康づくりのお手伝いをします！

中規模健康の駅 公民館などで健康づくり！

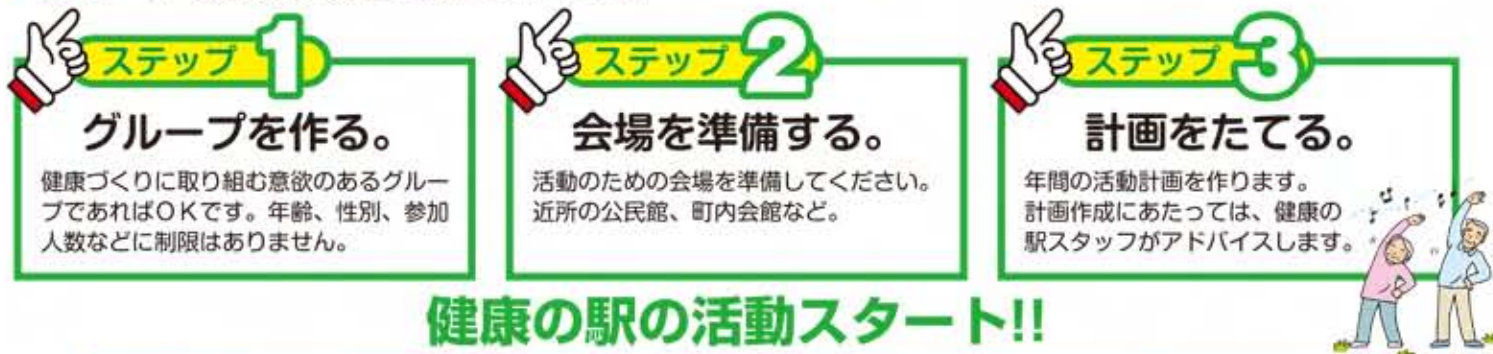
活動内容 健康の駅よこてらしく体操、健康講話、体力テスト、健康チェック、栄養講話・調理実習、健康の駅サポーターの特技をいかした活動 など

※健康の駅サポーター…3B体操、フットケア、エアロビクス、アロマセラピーなど、様々な資格を持つ皆さんです。

小規模健康の駅 町内会館などで健康づくり！

活動内容 健康の駅よこてらしく体操、健康講話、体力テスト、健康チェック、栄養講話 など

●中・小規模健康の駅の作り方



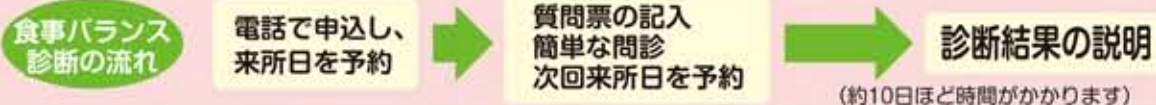
健康の駅の活動スタート!!

まずは健康推進課 健康の駅担当までお気軽にお電話ください。電話：0182-35-2127

ご自分の食事バランスを調べてみませんか？

「食習慣調査」を実施します。「今の食べ方ってバランスとれているの？」という方、質問票にチェックするだけで食事バランスを知ることができます。是非この機会に調べてみませんか。

対象/18歳以上の方
実施期間/平成25年4月30日頃まで
場所/健康推進課(保健センター)
料金/無料



申し込み先/健康推進課 栄養支援担当 電話：0182-35-2185

大人の風しん流行に気をつけましょう！

風しんは大人になってからかかると重症になったり、妊娠初期の妊婦がかかると、先天性風しん症候群と呼ばれる心臓病や白内障、聴力障害などの障がいをもった児が生まれる可能性が高くなります。風しんは特異的な治療法は無いものの、予防接種で予防可能な感染症です。妊婦を守る観点から、これまで風しんにかかっていない方、予防接種を受けていない方及び妊娠適齢期の方は予防対策としてワクチン接種をお勧めします。

※定期予防接種以外の方は自費になります。



横手市

まめまめ情報

春号

●発行● 平成25年4月1日

横手市ウォーキングマスコット・てくてくん

平成25年度の各種健(検)診が始まります。ご自身の健康管理のために定期的に健(検)診を受けるようにしましょう！



健(検)診の種類	対象者 ※1	健(検)診内容・方法	自己負担金
特定健診	・40歳～74歳の横手市国民健康保険に加入されている方 ・生活保護を受けている方	《必須項目》 問診、身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、診察、血圧測定、尿検査、血液検査 《医師が必要と認めた人のみ》 貧血検査、心電図、眼底検査	無料
後期高齢者健診	75歳以上の方 (ただし高血圧・糖尿病・高脂血症等の生活習慣病で既にかかりつけ医を受診している方を除く)	《必須項目》 問診、身体計測(身長・体重・BMI)、診察、血圧測定、尿検査、血液検査 《医師が必要と認めた人のみ》 貧血検査、心電図、眼底検査	無料
胃がん検診	40歳以上	問診、胃部X線検査 (バリウムを飲んで胃部のX線撮影)	1,000円
大腸がん検診	40歳以上	問診、便潜血検査 (便を2日分採り、便の中の血液の有無を検査)	600円
胸部検診 (肺がん・結核検診)	40歳以上	問診、胸部X線検査 (問診により必要な方のみ) 喀痰検査	300円 (65歳以上は無料)
子宮頸がん・ 卵巣腫瘍検診 ※2	20～39歳の女性(毎年) 40歳以上の女性(2年に1回)	問診、視診、子宮頸部細胞診、超音波検査	集団 1,500円
乳がん検診	40歳以上の女性(2年に1回)	問診、診察(視診・触診)、乳房X線検査(マンモグラフィ) 乳房X線検査は40歳以上2方向、50歳以上1方向です。	1,500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	問診、血液検査(PSA値)	1,000円
骨粗鬆症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	問診、X線または超音波による骨量測定	600円(超音波) 800円(X線)
生活習慣病 予防健診	19～39歳	問診、身体計測(身長・体重・BMI)、血圧測定、尿検査、血液検査	2,100円
肝炎ウィルス検診	40歳	問診、血液検査	800円
歯周疾患検診	40・50・60・70歳	問診、歯周病検診(歯・歯ぐきの検査、口内洗浄など)	無料

※1 対象年齢は今年度内に達する年齢です。 ※2 横手地域の方は医療機関方式(2,000円)もあります。



お問い合わせ

〒013-0044 秋田県横手市横山町1-1 (横手保健センター内)
横手市健康福祉部 健康推進課 TEL 0182-33-9600 FAX 0182-33-9601

平成25年度 集団健(検)診 日程・会場

●受診日の変更は早めにお知らせください。

地域	健(検)診期間	受付時間	健(検)診項目	主な健(検)診会場 ※2	問合せ先
横手地域	5月17日	13:30~14:30	特定健診等	横手保健センター 平鹿総合病院 各公民館等	健康推進課 (横手保健センター) 電話 33-9600
	5月20~6月6日、 6月20日~7月3日	9:30~10:30 13:30~14:30			
	5月~11月	— ※1	乳がん・子宮頸がん・ 卵巣腫瘍検診		
増田地域	10月23日~10月25日	9:30~10:30 13:30~14:30	骨粗鬆症検診	増田地区多目的研修センター 亀田地域センター 西成瀬地域センター 狙半内地域センター	増田地域局市民福祉課 電話 45-5514
	5月8日~5月24日	8:00~9:30	特定健診等		
平鹿地域	4月24日~5月16日	9:00~10:30	特定健診等	醍醐公民館 吉田生涯学習センター 平鹿町ゆとり館	平鹿地域局市民福祉課 (平鹿町ゆとり館) 電話 24-0007
	6月25日	9:30~10:30 13:00~14:00	骨粗鬆症検診		
	7月1日~7月16日	6:00~7:00	胃がん検診		
	7月22日~8月7日	12:30~13:00	乳がん・子宮頸がん・ 卵巣腫瘍検診		
雄物川地域	4月11日~4月26日	6:00~8:00	胃がん検診	雄物川保健センター	雄物川地域局市民福祉課 電話 22-2157
	6月7日~6月26日	9:00~10:30	特定健診等		
	9月10日	9:00~11:00	骨粗鬆症検診		
	10月7日~10月16日	12:00~12:30	乳がん・子宮頸がん・ 卵巣腫瘍検診		
大森地域	4月16日~4月26日	6:00~7:00	胃がん検診	大森町高齢者等保健福祉センター 前田公民館 川西公民館	大森地域局市民福祉課 (高齢者等保健福祉センター) 電話 26-4030
	7月12日~7月26日	9:00~10:30	特定健診等		
	9月13日	9:30~11:00	骨粗鬆症検診		
	10月17、21、23、 24、28、30、31日	13:00~13:30	乳がん・子宮頸がん・ 卵巣腫瘍検診		
十文字地域	7月11日	6:30~7:00	特定健診等・胃がん検診	坂部多目的センター	十文字地域局市民福祉課 電話 42-5114
	5月9日~5月31日	6:00~7:00	胃がん検診	十文字町幸福会館 西地区館	
	5月14日~5月24日	12:00~13:00	乳がん・子宮頸がん・ 卵巣腫瘍検診		
	6月6日	9:30~10:30 13:00~14:00	骨粗鬆症検診		
山内地域	6月7日	9:30~10:30	特定健診等		平鹿総合病院 山内体育館
	8月5日~8月9日、8月 19日~8月30日、9月5日	9:00~10:30	特定健診等		
大雄地域	5月30日~31日、6月 5日~14日、8月9日	6:00~7:00	特定健診等	平鹿総合病院 大雄ふれあいホール	大雄地域局市民福祉課 電話 52-3905
	(5月) 7~8日、13~15日、 20~22日、27~29日 (6月) 3~5日、10~12日、 17~19日	7:20~7:40	総合健診		
	7月4日	6:00~7:00	生活習慣病健診		
	7月18日~7月23日	6:00~7:00	セット健診		
	9月30日~10月3日	12:30~13:00	乳がん・子宮頸がん・ 卵巣腫瘍検診		

※1 横手地域の乳がん、子宮頸がん、卵巣腫瘍検診の日程、受付時間等については複数ありますので、問合せ先へご確認ください。
※2 健(検)診会場は健(検)診項目や日時によって異なります。

- ・1月に実施した横手市健(検)診調査票にて、1「横手市の健(検)診を受ける」と明記された方には、後日受診案内を送付します。今後、市の健(検)診を希望される方は、各問合せ先に連絡をお願いします。
- ・健(検)診期間は土日祝日は除きます。健(検)診日程、項目、会場についての詳細は各問合せ先及び横手市HPにてご確認ください。

平成25年度 横手市乳幼児健診日程表

◎横手・山内地域

- 【4か月児健康診査】**
●会場/横手保健センター
●受付時間/午後0:45~1:15
●実施日/4/12・5/2・6/7・7/5・8/2・9/6・10/4
11/1・12/6・1/10・1/31・3/7
- 【7か月児健康診査】**
●会場/協力医療機関
●受付時間/午後0:45~1:15
●実施日/4/5・4/23・6/6・7/4・8/9・9/5・10/3
11/8・12/3・1/10・2/6・3/6
- 【12か月児健康相談】**
●会場/横手保健センター
●受付時間/午前9:30~10:00
●実施日/4/15・5/13・6/10・7/8・8/5・9/9
10/7・11/11・12/9・1/20・2/3・3/10
- 【1歳6か月児健康診査】**
●会場/横手保健センター
●受付時間/午後0:45~1:15
●実施日/4/18・5/9・6/13・7/11・8/8・9/12
10/10・11/7・12/12・1/16・2/6・3/13
- 【2歳児歯科健康診査】**
●会場/横手保健センター
●受付時間/午後0:45~1:15
●実施日/4/16・5/7・6/11・7/9・8/6・9/10
10/8・11/5・12/10・1/14・2/4・3/11
- 【3歳児健康診査】**
●会場/横手保健センター
●受付時間/午後0:30~1:15
●実施日/4/19・5/10・6/14・7/12・8/9・9/13
10/11・11/8・12/13・1/17・2/7・3/14
- 【5歳児健康相談】**
●会場/横手保健センター
●受付時間/午後0:45~1:30
●実施日/4/17・5/8・6/12・7/10・8/7・9/11
10/9・11/6・12/11・1/15・2/5・3/12

◎平鹿地域

- 【4か月児健康診査】**
●会場/平鹿町ゆとり館
●受付時間/午後0:50~1:10
●実施日/4/5・4/23・6/6・7/4・8/9・9/5・10/3
11/8・12/3・1/10・2/6・3/6
- 【7か月児健康診査】**
●会場/平鹿町ゆとり館
●受付時間/午後0:50~1:10
●実施日/4/5・4/23・6/6・7/4・8/9・9/5・10/3
11/8・12/3・1/10・2/6・3/6
- 【12か月児健康相談】**
●会場/平鹿町ゆとり館
●受付時間/午前9:30~10:00
●実施日/4/12・6/18・8/20・10/11・12/6・2/13
- 【1歳6か月児健康診査】**
●会場/平鹿町ゆとり館
●受付時間/午後0:50~1:10
●実施日/4/18・5/23・7/11・9/6・11/12・1/16・3/7
- 【2歳児歯科健康診査】**
●会場/平鹿町ゆとり館
●受付時間/午後0:50~1:10
●実施日/4/9・6/14・8/21・10/8・12/13・2/18
- 【3歳児健康診査】**
●会場/平鹿町ゆとり館
●受付時間/午後0:50~1:10
●実施日/5/22・7/5・9/12・11/13・1/22・3/5
- 【5歳児健康相談】**
●会場/平鹿町ゆとり館
●受付時間/午後0:45~1:00
●実施日/5/24・7/18・9/13・11/21・1/24
3/18

◎十文字地域

- 【4か月児健康診査】** 増田地域と合同
●会場/十文字町幸福会館
●受付時間/午後0:45~1:00
●実施日/4/4・5/10・6/4・7/2・8/1・9/3・10/1
10/29・12/6・1/9・2/4・3/4
- 【7か月児健康診査】** 増田地域と合同
●会場/増田地区多目的研修センター
●受付時間/午後0:45~1:00
●実施日/4/3・5/1・6/5・7/3・7/31・9/4・10/2
10/30・12/4・1/8・1/29・3/5
- 【12か月児健康相談】** 増田地域と合同
●会場/増田地区多目的研修センター
●受付時間/午前9:15~9:30
●実施日/4/3・5/1・6/5・7/3・7/31・9/4・10/2
10/30・12/4・1/8・1/29・3/5
- 【1歳6か月児健康診査】**
●会場/十文字町幸福会館
●受付時間/午後0:50~1:10
●実施日/4/10・6/12・8/27・10/9・12/17・2/19
- 【2歳児歯科健康診査】**
●会場/十文字町幸福会館
●受付時間/午後1:00~1:15
●実施日/5/31・7/12・9/20・11/15・1/17・3/14
- 【3歳児健康診査】**
●会場/十文字町幸福会館
●受付時間/午後0:50~1:10
●実施日/4/11・6/13・8/28・10/10・12/18・2/20
- 【5歳児健康相談】**
●会場/十文字町幸福会館
●受付時間/午後0:45~1:00
●実施日/5/30・7/17・9/19・11/19・12/20
2/27・3/19

◎増田地域

- 【4か月児健康診査】** 十文字地域と合同
●会場/十文字町幸福会館
●受付時間/午後0:45~1:00
●実施日/4/4・5/10・6/4・7/2・8/1・9/3・10/1
10/29・12/6・1/9・2/4・3/4
- 【7か月児健康診査】** 十文字地域と合同
●会場/増田地区多目的研修センター
●受付時間/午後0:45~1:00
●実施日/4/3・5/1・6/5・7/3・7/31・9/4・10/2
10/30・12/4・1/8・1/29・3/5
- 【12か月児健康相談】** 十文字地域と合同
●会場/増田地区多目的研修センター
●受付時間/午前9:15~9:30
●実施日/4/3・5/1・6/5・7/3・7/31・9/4・10/2
10/30・12/4・1/8・1/29・3/5
- 【1歳6か月児健康診査】**
●会場/増田地区多目的研修センター
●受付時間/午後0:40~0:50
●実施日/6/19・9/18・11/20・3/12
- 【2歳児親子歯科健康診査】**
●会場/増田地区多目的研修センター
●受付時間/午後0:40~0:50
●実施日/5/28・9/17・11/27・1/31
- 【3歳児健康診査】**
●会場/増田地区多目的研修センター
●受付時間/午後0:30~0:40
●実施日/5/31・9/11・11/20・3/26
- 【5歳児健康相談】**
●会場/増田地区多目的研修センター
●受付時間/午後0:30~0:40
●実施日/6/11・8/28・12/17・3/11

◎雄物川地域

- 【4か月児健康診査】**
●会場/雄物川保健センター
●受付時間/午後0:45~0:50
●実施日/4/2・5/7・6/4・7/2・8/6・9/3・10/1
11/5・12/3・1/7・2/4・3/4
- 【7か月児健康診査】**
●会場/雄物川保健センター
●受付時間/午後1:00~1:15
●実施日/4/2・5/7・6/4・7/2・8/6・9/3・10/1
11/5・12/3・1/7・2/4・3/4
- 【12か月児健康相談】**
●会場/雄物川保健センター
●受付時間/午後1:15~1:30
●実施日/4/2・5/7・6/4・7/2・8/6・9/3・10/1
11/5・12/3・1/7・2/4・3/4
- 【1歳6か月児健康診査】**
●会場/雄物川保健センター
●受付時間/午後1:00~1:15
●実施日/4/19・8/23・10/18・2/14
- 【2歳児歯科健康診査】**
●会場/雄物川保健センター
●受付時間/午後1:00~1:15
●実施日/5/21・7/23・11/19・1/28
- 【3歳児健康診査】**
●会場/雄物川保健センター
●受付時間/午後1:00~1:15
●実施日/5/17・7/19・9/27・11/15・1/24
- 【5歳児健康相談】**
●会場/雄物川保健センター
●受付時間/午後0:45~1:00
●実施日/6/27・8/22・10/24・12/12・3/13

◎大森・大雄地域

- 【4か月児健康診査】**
●会場/大森町高齢者等保健福祉センター
●受付時間/午後0:30~0:45
●実施日/4/3・5/8・6/5・7/3・8/7・9/4・10/2
11/6・12/4・1/8・2/5・3/5
- 【7か月児健康診査】**
●会場/大森町高齢者等保健福祉センター
●受付時間/午後0:45~1:00
●実施日/4/3・5/8・6/5・7/3・8/7・9/4・10/2
11/6・12/4・1/8・2/5・3/5
- 【12か月児健康相談】**
●会場/大森町高齢者等保健福祉センター
●受付時間/午前10:00~10:15
●実施日/4/4・6/6・8/8・10/3・12/5・2/6
- 【1歳6か月児健康診査】**
●会場/大森町高齢者等保健福祉センター
●受付時間/午後0:15~0:30
●実施日/4/17・6/19・8/21・10/16・12/18・2/19
- 【2歳児歯科健康診査】**
●会場/大森町高齢者等保健福祉センター
●受付時間/午後0:15~0:30
●実施日/5/9・7/4・9/5・11/7・1/9・3/6
- 【3歳児健康診査】**
●会場/大森町高齢者等保健福祉センター
●受付時間/午後0:15~0:30
●実施日/5/15・7/10・9/25・11/13・1/15・3/19
- 【5歳児健康相談】**
●会場/大森町高齢者等保健福祉センター
●受付時間/午後0:45~1:00
●実施日/6/20・9/26・12/19・3/20

※10か月児健診は医療機関での受診となります。
※市内であれば住所地以外でも受けることができます。前もってご連絡ください。
※詳細については健康推進課、各地域局市民福祉課に問合せください。



「子どもの予防接種について」

横手市では、不活化ポリオ、ジフテリア、破傷風、百日せき、BCG、麻しん風しん、ヒブ・小児用肺炎球菌、日本脳炎、ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん予防ワクチン)の予防接種を実施しています。対象となっているお子さんは、ぜひ接種しましょう。

※予防接種の詳細は横手市HPをご覧ください。次回の「まめまめ情報夏号」でも詳しくお知らせ予定です。