

各種検診の追加日程のお知らせ

検診期間終了間近！ 早めに受診しましょう

各種検診の冬季追加日程と、台風の影響で延期した代替日程をお知らせします。

まだ受診していない人は、この機会をお見逃しなく！

◎問い合わせ 市健康長寿課(☎68-3185)、市市民課(☎62-2111)

会場▶遠野健康福祉の里

★肝炎ウイルス検診は、対象者でなくても40歳以上の人であれば受けることが可能です。希望する人は問い合わせください

日時	種別	対象者	検査料
11月30日(金)	特定健康診査	40~74歳の遠野市国民健康保険被保険者	無料 ※希望者のみ 心電図検査1,500円 眼底検査1,000円
12月1日(土)	基本健康診査	30~39歳	2,000円 ※国保の人1,000円
①9時~11時 ※8時開場	前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円 ※国保の人500円
②13時~14時半 ※12時開場	肝炎ウイルス検診	40・45・50・55・60・65歳 (この検査を受けたことがない人)	無料

女性の検診

種別	対象者	検査料
乳がん検診	①40歳以上の偶数年齢の女性 ②無料クーポン券対象者	2,000円 ※国保の人1,000円
子宮頸がん検診	①20歳以上の偶数年齢の女性 ②無料クーポン券対象者	2,000円 ※国保の人1,000円
骨粗しょう症予防検診	25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	1,000円 ※国保の人500円

★70歳以上・市民税非課税世帯・生活保護世帯は、**無料**
★国保以外の医療保険加入者で特定健康診査を受けたい人は、加入している医療保険者に問い合わせください
★無料クーポン券は対象者へ配布済み
★支払い時に100円につき1ポイントスキップポイントを進呈中！
★年齢は平成31年4月1日現在

🔄検診日程 ※11月6日と12月9日は、台風で延期になった10月1日・7日の代替日です

乳がん検診・子宮頸がん検診	骨粗しょう症予防検診
11月6日(火)、午前:ふるさと交流館 午後:達曽部地区センター	12月8日(土)、遠野健康福祉の里
12月7日(金)~9日(日)、遠野健康福祉の里	

【受付時間】 午前/9時半~11時 午後/13時~14時半 ※12月9日は午前中のみ受け付け

表情筋エクササイズ 参加者募集中!

医療器具のパタカラを使い表情筋を鍛えます。いびきや口の渇き、頭痛、便秘、肩こり、肌荒れ、認知症予防などに効果があります。

- 対象 遠野市民で、3回実施する診査にすべて参加できる人
- 日時(全3回) ①11月22日(木)、14時~16時 ②12月18日(火)、14時~15時 ③来年2月28日(木)、14~16時
- 場所 遠野健康福祉の里
- 費用 3,000円(パタカラ代)
- 申込締切 11月15日(木)

■申し込み・問い合わせ 宮守歯科診療所(☎67-2225)、健康長寿課(☎68-3185)

健幸ポイント対象事業

かつぱの会 輪投げ大会

年齢に関係なく、無理なく楽しく体を動かせます。

- 日時 11月25日(日)、9時半~12時
- 場所 遠野市総合福祉センター 体育館
- 参加料 1人 300円(保険料等)
- 部門 団体戦(4人1チーム)、個人戦
- 申込期限 11月16日(金)
- 問い合わせ・申し込み
①遠野市運動普及推進員協議会事務局
(市健康長寿課内☎68-3185 FAX:62-1599)
②各地区センター

参加者を募集しています!

障がい者のための就職相談会

就職のための相談や情報交換を行います。参加希望の求職者・事業者は事前に申し込みください。

- 日時 11月30日(金)、14時~16時
- 場所 遠野市総合福祉センター
- 問い合わせ・申し込み 市福祉課(☎68-3193)、ハローワーク(☎62-2842)

平成31年度各種検診希望調査について

検診の調査票が届いたら、必ず提出を!

平成31年度に市が実施する検診を受診するか、職場や検査機関で受診するかなどを把握するための調査です。市の検診を希望しない場合でも、提出をお願いします。

◎問い合わせ 市健康長寿課(☎68-3185)

- 調査対象者 市内に住所があり、検診の対象年齢に該当している人がいる世帯
- 調査票で申し込みができる検診
▷胃がん▷肺がん▷結核▷大腸がん▷乳がん▷子宮頸がん▷骨粗しょう症▷前立腺がん▷基本健康診査
- 申込期限

12月10日(月)

防火意識を高めよう!

秋の全国火災予防運動

11月9日~15日は秋の全国火災予防運動週間。空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。下記ポイントに気を付け、火災予防に努めましょう。

■火災から命を守る7つのポイント

- ①寝たばこをしない
- ②ストーブに燃えやすいものを近づけない
- ③火元から離れるときは必ず火を消す
- ④住宅用火災警報器を設置する
- ⑤寝具、カーテンなどは防災品を使用する
- ⑥住宅用消火器などを設置する
- ⑦お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制を築く

■住宅用火災警報器の点検を!

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあります。定期的に点検し、10年を目安に交換しましょう。

この機会に、点検をしてみてください!



■問い合わせ 遠野消防署(☎62-2119内線115)