

令和5年度の特定健康診査・がん検診等はお済みですか？

特定健康診査・がん検診等は、まだ自覚症状がない段階で潜在している病気やリスクを早期発見することを目的に行います。がんなどを含む生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。偏った食生活や運動不足などが原因で起こる生活習慣病は血管の傷み（動脈硬化）につながります。

しかし、血管の傷みは見た目では分からないため、気づかないうちに病気が進行し、手遅れになるかもしれません。きちんと受診して今の自分の健康状態を把握しておくことはとても大切なことです。

まだ受診されていない方は、**令和6年3月31日（日）（休診日を除く）**までに受診されることをお勧めします。受診券等を紛失された方は、役場保険健康課までご連絡ください。

がん検診

無料クーポン券（子宮頸がん検診・乳がん検診）

令和5年度中に21歳になる方には子宮頸がん検診の、41歳になる方には乳がん検診の無料クーポン券を令和5年7月にお送りしています。

個別がん検診（胃がん検診（胃内視鏡検査）、子宮頸がん検診、乳がん検診）

費用助成があります。詳細は、役場保険健康課へご連絡ください。
※胃内視鏡検査の費用助成は、2年に1回となります。

期限 **令和6年3月31日（日）**まで

特定健康診査

坂町の集団健康診査は終了しましたが、県内の指定医療機関で受診することができます。希望の指定医療機関に電話予約のうえ、受診してください。

受診には「**特定健診受診券**」が必要です。

坂町国民健康保険加入者の方には令和5年6月にお送りしています。紛失された方は、役場保険健康課へご連絡ください。

期限 **令和6年3月31日（日）**まで

歯周疾患検診・歯科健診

歯周疾患検診

令和5年度中に**40歳、50歳、60歳、70歳**になる方が対象です。対象の方には「**歯周疾患検診受診券**」等を令和5年6月にお送りしています。

後期高齢者歯科健診

令和5年度中に、**80歳、85歳**になる方が対象です。対象の方には、受診券を令和5年8月にお送りしています。

期限 **令和6年3月31日（日）**まで

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

保険健康だより

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	とき	ところ	内容
筋力アップ教室	3月5日（火） 9時30分～11時30分	横浜ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具 申込締切 開催日の前日（初めて参加される方のみ）
	3月5日（火） 13時～15時	町民センター	
	3月22日（金） 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	
100万歩歩いて元気になろう会	3月14日（木） 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、体操マット 申込締切 開催日の前日（初めて参加される方のみ）
さかっ子ひろば（育児相談・歯科相談）	3月11日（月） 13時15分～13時55分受付	保健センター	内容 計測、健康相談、栄養相談、歯科相談 対象 9～12か月の赤ちゃん
	3月18日（月） 13時15分～13時40分受付	小屋浦ふれあいセンター	内容 計測、健康相談、栄養相談 対象 0～12か月の赤ちゃん
3歳児健診	3月6日（水）午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和2年8月26日～10月31日生まれの子
乳児健診	3月13日（水）午後 個別にお知らせします	町民センター	令和5年10月25日～12月13日生まれの子
ごっくん教室 離乳食講習会 要申込	3月7日（木） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年11月生まれの子
もぐもぐ教室 離乳食講習会 要申込	3月8日（金） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年8月生まれの子
こども教室 要申込	3月25日（月） 9時30分～12時	保健センター	こどもの発達やこどもへの関わり方について、専門のコーディネーターが、遊びを通じて一緒に考え、アドバイスします。
母親学級 要申込	3月4日（月） 10時～11時30分	保健センター	内容 妊娠中の栄養について ＊希望者は、終了後、なかよしハウスで交流会に参加できます。
	3月15日（金） 10時～11時30分		内容 丈夫な歯を作ろう
	3月21日（木） 10時～11時30分		内容 安産体操・呼吸法 持参物 運動のできる服装

※100万歩歩いて元気になろう会、筋力アップ教室は運動ができる服装、靴で参加してください。