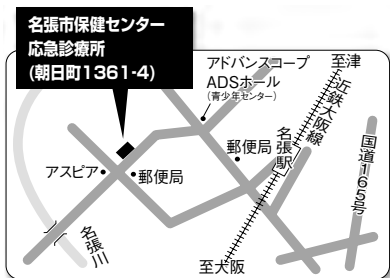




保存版 成人編 平成22年度版 健康づくりカレンダー

問い合わせ先

名張市保健センター(健康支援室、地域医療室) ☎63-6970 FAX 63-6233
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 土・日曜日、祝日、年末年始は休館



肺がん・結核検診

【実施期間】9月～12月のうちの実施日

保健センターおよび各地区を巡回します。詳しくは、8月発行の広報なばりに掲載予定です。

検診項目	対象	自己負担金
胸部レントゲン撮影	40歳以上	400円
喀たん検査*	50歳以上	1,000円

*喀たん検査実施には条件があります。

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券

女性の子宮頸がん検診と乳がんマンモグラフィ検診の無料クーポン券を、節目年齢の皆さんに6月ごろ郵送します。

【対象】

子宮頸がん検診	
年齢	生年月日
20歳	平成元年4月2日～平成2年4月1日
25歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
30歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
35歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
40歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日

乳がんマンモグラフィ検診	
年齢	生年月日
40歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
45歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
50歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
55歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
60歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日

がん検診

医療機関でのがん検診

【実施期間】7月～11月

【受診方法】健康保険証などを
持って、直接指定医療機関(6
月発行の広報なばりに掲載予
定)で受診してください。検
診票は医療機関にあります。

*医師が必要と認めた場合、子宮体がん検診になります(自己負担金は3,000円)。

検診項目	対象	自己負担金
胃がん検診	40歳以上	3,800円
大腸がん検診		1,200円
子宮頸がん検診	20歳以上	1,800円*
前立腺がん検診	55歳以上	1,000円

集団がん検診 先着順・事前に予約が必要です

【場 所】保健センター

【実施期間】9月～12月のうち
の実施日

【受診方法】検診日程(6月発
行の広報なばりに掲載予定)
を確認し、電話などで予約し
てください。*各日先着順

【受付開始日】7月28日(日) 午前8時30分～

検診項目	対象	自己負担金
胃がん検診	40歳以上	1,100円
大腸がん検診		900円
子宮頸がん検診	20歳以上	1,000円
乳がんマンモグラフィ検診	40歳以上	1,500円
乳がんエコー検診	20歳以上	1,000円

- 同一年内に医療機関および集団検診の同じ項目の検診を受けることはできません。
- 名張市に住居票がある人が対象です。
- 現在、すでに気になる症状がある場合は医療機関を受診してください。
- 市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は無料申立書の記入によりがん検診の自己負担金が免除されます。

応急診療所

朝日町1361-4(保健センター内) ☎63-3913 FAX 63-6233

救急車を呼ぶほどでもないが、家で様子を見ていられるには少し心配な人や、かかりつけのお医者さんが不在で、応急的に診察を受けたい人は、応急診療所をご利用ください。

- ▼健康保険証、各種医療受給者証、診察料金を必ずご持参ください。
- ▼薬を服用中の人は説明書や「おくすり手帳」などをご持参ください。
- ▼悪天候(台風・積雪)時は、やむを得ず休業する場合があります。

◎電話番号をご確認の上、お掛け間違いのないようお願いします。

小児科・内科	月～土曜日	午後8時～11時
	日曜日・祝日	午前9時～正午
	お盆(8月14・15日)	午後3時～5時
	年末年始(12月31日～1月3日)	午後8時～11時

鳥獣被害を防ぐために、さまざまな対策を実施しています。

ご理解・ご協力をお願いします ☎ 農林振興室 63-7625

田畑や集落に出没するサルなどの追い払いのため、山林へ向けて犬を放すことがあります(一部地域)

サル追い払い犬はオレンジ色のバンダナをしています

集落などへ出没するサルの被害対策としてサルの追い払い犬(モンキー犬)の活用が新しい取組みとして期待されています。

今回、昨年11月から毎週1回、飼い主と一緒に服従訓練などを重ねてきた7頭をサル追い払い犬として市が認定しました。

▼放す犬は、服従訓練を受けた犬に限定。人などに襲いかかることはありません。

▼犬を放すのは、サルなどを追い払う際に限定(普段は繋いでいます)。放す時は、飼い主が同伴し、追い払いが終わると、飼い主が犬を呼び戻します。

▼犬を見かけても、無視するようにしてください。

○次の地区を中心に実施します…つつじが丘北10番町、つつじが丘南8番町、青蓮寺、赤目町一ノ井、安部田(谷出) ※4月現在


銃器や「わな」で鳥獣を捕獲

市内で鳥獣被害地区から鹿やイノシシなどの捕獲依頼が相次いでいます。そこで、猟友会が捕獲許可を受け、銃器や「わな」により鳥獣の捕獲を行っています。従事者はオレンジ色の猟友会ベスト、帽子を着用し、また、従事車両には、「有害鳥獣捕獲実施中」の表示をしています。

爆竹機の使用は周囲への気配りを

鳥獣被害に対し、農家では田畑を防護柵で囲うなどの手法により自衛に努めていますが、度重なる被害のためやむを得ず爆竹機を使う場合があります。ただし、近隣の住宅地では騒音などの迷惑になる場合がありますので、お互い相手の立場を考えた十分な配慮をお願いします。

健康教育・相談



生活習慣の改善から疾病予防につながるよう、保健師と栄養士による健康相談を実施しています。また、歯科衛生士による歯科保健指導を実施しています。


【実施時間】 午前9時～11時

【場所】 保健センター

【日程】 5月11日、6月8日、7月6日、8月3日、9月7日、10月5日、11月9日、12月7日、平成23年1月18日、2月8日、3月8日 ※全て火曜日

◎相談希望の人は健康支援室にお申し込みください。電話などによる健康相談も随時行っています。

ご存知ですか 食生活改善推進員 (愛称ヘルスマイト)



下記の栄養教室を修了後に会員となり、自身と地域の栄養改善や健康づくり推進のために、ボランティア活動を実践。健康づくりのための料理講習会の開催や、市が主催する健康づくり事業にご協力いただいています。

栄養教室

食生活改善推進協議会の会員として活動していただく人を養成する栄養教室を開催。栄養の基礎知識、健康づくりの基本、生活習慣病予防の食生活などの講義と調理実習などを行います。


※詳しくは、8月発行の広報まばりに掲載予定

【実施期間】 10月～平成23年2月のうち全8回

【場所】 保健センター

特定健診

国保加入者の特定健康診査など



市では国民健康保険に加入している40歳～74歳の人を対象に特定健康診査を実施しています。対象者には、6月下旬ごろ「特定健康診査受診券」を郵送します。

【実施期間】 7月～11月 指定医療機関で受診


【国保加入者の問い合わせ先】 保険年金室 ☎63-7445

「特定健診」はメタボリックシンドロームの早期発見・治療に役立てるのが目的です。40歳から74歳までの人に、各医療保険者による実施が義務付けられています。受診についてはご加入の医療保険者にお問い合わせください。

特定保健指導

特定健診の結果、一定の要件に該当する人には案内を郵送します。保健師・管理栄養士が生活習慣(食生活・運動習慣・禁煙習慣など)を見直すためのサポートを行います。

歯周疾患検診




歯周疾患の早期発見のための検診のお知らせを右表の生年月日の人、4月下旬ごろ個人通知を郵送します。

【実施期間】 5月～10月

【対象】

生年月日
昭和45年4月1日～昭和46年3月31日
昭和35年4月1日～昭和36年3月31日
昭和25年4月1日～昭和26年3月31日
昭和15年4月1日～昭和16年3月31日

「健康づくり隊」の出動依頼を受付中!



「健康づくり隊」は、健康づくりに取り組む実践ボランティア。依頼に応じて、名張バリバリ体操や、認知症予防・転倒予防体操などを実施します。「健康づくり隊」の出動は、保健センター(健康支援室)へご依頼ください。

※平成22年度の「健康づくり隊」養成講座は6月実施予定

献血カレンダー

☆予約不要(400mℓ献血ですので、18歳以上、体重50kg以上の人を対象です)


場所	内容	受付時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市役所	一般献血	午前9時30分～正午			30							2		30
		午後2時～4時	14	12	9		11	8	13	10	8	12		9
キヤンペン	リバーナ 一般献血 (骨髄バンク登録)	午前10時～午後零時30分				14 (※1)								16 (※3)
		午後1時30分～4時								13 (※2)				

※1 愛の献血助け合い月間 ※2 献血推進の日 ※3 冬期献血キャンペーン

☎ 地域医療室 ☎63-6970

◎これまで英国に1日(1泊)以上滞在した人からの献血はご遠慮いただいていたましたが、1月27日より、通算1ヶ月未満(31日未満)滞在した人は献血いただけるようになりました。詳しくは日本赤十字社のホームページ(<http://www.jrc.or.jp>)をご覧ください。

子育て講座 「歯みがき指導」参加者募集



☎ こども支援センターかがやき ☎67-0250



日時 5月17日(月) 午前10時～正午

場所 こども支援センターかがやき(桔梗が丘西)

対象 1歳程度で歯が生えている子どもと保護者 **定員** 20人(先着順)

内容 「子どもの大切な歯を守るため」と題して、歯科衛生士による歯みがきの話をします。子どもが毎日使っている歯ブラシをご持参ください。

申込 4月27日(火)～5月13日(木)に、電話で問い合わせ先へ(日・月曜日、祝日を除く)

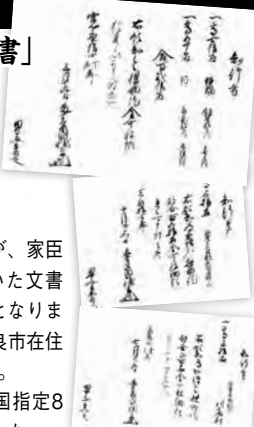
名張藤堂家の内政を知る貴重な資料 「村部家旧蔵田中文兵衛知行文書」3通を市指定文化財に指定

☎ 生涯学習室 ☎63-7892

市教育委員会は、市所蔵の「村部家旧蔵田中文兵衛知行文書」3通を、3月9日付で市文化財に指定しました。

これらは、名張藤堂家初代の藤堂高吉が、家臣の田中文兵衛に与えた村名と石高を書いた文書で、名張藤堂家の内政を知る貴重な資料となります。3通とも、3年前に村部家の子孫で奈良市在住の村部力さんから市に寄贈されたものです。

これで、市内の指定文化財は76件(国指定8件、県指定13件、市指定55件)となりました。



いずれも、縦32cm×横39cm