



平成23年度版

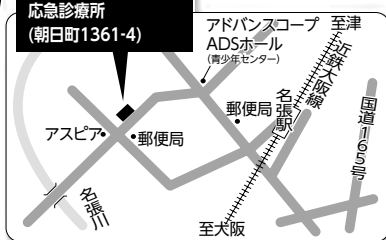
健康GO!カレンダー

成人編

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 ☎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

名張市保健センター
応急診療所
(朝日町1361-4)



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、9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※	右記の条件を満たす人	1,000円

※喀たん検査の条件: ①50歳以上で喫煙年数が1日以上の喫煙本数×喫煙年数が600以上の人
②6カ月以内に血痰のあった人

子宮頸がん・乳がん健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】※年齢は、4月1日現在

年齢	生年月日
20歳	平成2年4月2日～平成3年4月1日
25歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
30歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
35歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
40歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日

年齢	生年月日
40歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
45歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
50歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
55歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
60歳	昭和25年4月2日～昭和26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

【場 所】保健センター

【実施期間】9月～12月のうち
の実施日 ※7月20日受付開始

【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

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

※医療機関でのがん検診、集団がん検診の対象は、平成24年3月31日時点の年齢

- 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。
- 名張市に住民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。

応急診療所案内

朝日町1361-4(保健センター内) ☎63-3913 ☎63-6233

救急車を呼ぶほどでもないが、家で様子を見ているのは少し心配な
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いたします。

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



2010年度人権作品集・ 人権ポスターが完成 しました

人権意識の高揚と人権問題の解決の
ため、毎年「人権」に関する作品を募
集しています。2010年度の応募総数は
643点で、その中から、作文11点、標
語18点、図画(ポスター)2点、フォ
ト3点を収録した「人権作品集」と、
ポスター2点で2種類の「人権ポス
ター」を作成しました。

※ご希望の人に「人権作品集」をお渡
します。詳しくは問い合わせ先へ

☎人権啓発室 ☎63-7909



明るくきれいな選挙を！ 「名張市白ばら会」会員募集

白ばら会は、明るくきれいな選挙を進めるボランティ
ア団体です。有権者が政治や選挙に関心を持ち、投票に
積極的に参加するよう呼びかけています。

対象 市内在住の有権者でいずれの政党、政治団体にも属
さず、会の趣旨に賛同いただける人

会費 年額500円

申込 電話、郵送、ファクス、電子メールのいずれかで
「名張市白ばら会入会希望」、住所、氏名、連絡先を
書いて、市役所2階選挙管理委員会(〒518-0492鴻之
台1-1)へ

☎選挙管理委員会 ☎63-7314 ☎64-2560

✉senkan@city.nabari.mie.jp



国津の杜の行事

☎はぐくみ工房あらざ ☎62-6920

陶芸教室 白磁の土で食器づくり
白いお皿は料理が映えます

日時 4月28日(日) 午前10時～午後1時

講師 角谷 英明さん

参加費 2,200円

定員 10人

持ち物 作業しやすい服装、エプロン、
手拭きタオル

申込 4月11日(日)から18日(日)までに、
電話で問い合わせ先へ

※先着順。定員に満たない場合は中止

【まちかど掲示板】国津花めぐり 日時 4月17日(日) 午前9時～午後1時 集合場所 つつじが丘運動公園駐車場(つつじが丘南5) ※解散場所は奈垣国津神社駐車場
定員 30人※先着順 参加費 100円 ※申込方法など詳しくは、問い合わせ先へ ☎おもしろこどもクラブ(石谷/午後7時以降) ☎68-2018



健康・相談

生活習慣を改善し、疾病予防!

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。

日時 5月10日、6月7日、7月5日、
8月2日、9月6日、10月4日、11月8日、12月6日、
平成24年1月17日、2月7日、3月6日 ※全て火曜日
午前9時～11時

場所 保健センター

申込 相談を希望する人は、電話で健康支援室(☎63-6970)にお申し込みください。

◎電話による健康相談も実施しています。

保健師などを派遣!

地域の健康づくりを一緒に考えましょう

地域の集まりなどでの健康づくり講演会や健康教育に講師の紹介や保健センターの保健師・管理栄養士・歯科衛生士を派遣します。

また、地域の健康情報の提供や、健康づくり事業の企画・相談をお受けします。

申込方法など詳しくは、健康支援室(保健センター内)にお問い合わせください。

※健康づくり隊の派遣は、電話で問い合わせ先へお申し込みください。

☎ 健康支援室 ☎ 63-6970

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歳から74歳まで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

特定健診の結果、一定の要件に該当する人に、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に、4月下旬個人通知を郵送します。

【実施期間】5月～10月

【対象】

年齢	生 年 月 日
40歳	昭和46年4月1日～昭和47年3月31日
50歳	昭和36年4月1日～昭和37年3月31日
60歳	昭和26年4月1日～昭和27年3月31日
70歳	昭和16年4月1日～昭和17年3月31日

健康づくりのボランティア紹介

健康づくり隊

名張バリアリ体操や認知症予防や転倒予防の軽い体操など依頼に応じて実施します。

食生活改善推進員(愛称ヘルスメイト)

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協力しています。

献血カレンダー

☆予約不要(400mℓ献血です。)

場所	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	午前9時30分～正午			30						2			30
リバーナ	午後2時～4時	13	11	8		10	14	12	9	14	11		14
キャベリン	市役所	午前9時30分～午後3時30分						5 (献血推進の日)					
	リバーナ	午前10時～午後4時			13 (愛の献血助け合い月間)						22 (冬期献血キャンペーン)		

対象 男性は17歳以上、女性は18歳以上で、男女とも体重が50kg以上の人
※献血実施基準など詳しくは、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。

☎ 地域医療室 ☎ 63-6970



「小児用肺炎球菌ワクチン」と「ヒブワクチン」の接種を4月から再開しています

「小児用肺炎球菌ワクチン」と「ヒブワクチン」の接種を一時的に見合わせていましたが、専門家の会議で安全性上の懸念はないとされたため、接種を再開しています。

☎ 健康支援室 ☎ 63-6970



ラ・フェスタ・プリマベラ2011 がやってくる

日本最大級のクラシックカーラリーが関西を中心に開催されます。ぜひ沿道でご声援ください。

日時 4月18日(月) 午前10時55分～11時55分比奈知ダム、午前11時55分～午後零時55分マクドナルド165号名張店を通過予定

☎ 商工観光室 ☎ 63-7648



高校2年生も子宮頸がん 予防ワクチン接種公費負担の対象となりました

高校2年生に相当する女子(平成6年4月2日生～平成7年4月1日生)で、子宮頸がんワクチンの不足の影響で平成22年度に接種できなかった人は、平成23年度も引き続きワクチン接種公費負担の対象となりました。

ただし、初回接種の人は「子宮頸がん予防ワクチン予防接種接種意思確認書」が必要です。詳しくは、電話で問い合わせ先へ

☎ 健康支援室 ☎ 63-6970



「名張市レクスボフェア '11」を開催

日時 5月8日(日) 午前9時～午後3時

場所 総合体育館ほか(夏見)

内容 ニュースポーツ体験(ソフトバレーボール、ファミリーバドミントン、クロリティー、吹き矢、リズム体操、グラウンドゴルフ、ペタンク、ターゲット・バードゴルフなど)

主催 名張市レクリエーション協会

◎参加無料。申込不要

☎ 総合体育館 ☎ 63-5339