

## 田村市健康スタンプ事業参加者募集！！

「健康スタンプ事業」とは、市民の皆さんに楽しみながら健康づくりに取り組んでいただくことを目的とした事業です。健康診査やがん検診、市の保健事業や運動への取り組みなどへ参加して、スタンプを4つ集めると、市内の各商工会などの加盟店で使える商品券1,000円と交換することができます。29年度は、さらにたくさんの方に楽しく取り組めるようリニューアルし、スタンプも集めやすくなりました。楽しく、お得に健康づくりをしてみませんか。

●対象 市内にお住まいの40歳以上の方

●参加方法

①保健課または各行政局市民課でスタンプカード・運動記録表を受け取る。(総合健診会場でもお配りします)

②健康診査、がん検診、市の保健事業、運動への取り組みなどへ参加してスタンプを4つ集める。

ただし、4つのうち1つ以上、運動チャレンジ目標を必ず含むものとする。

③スタンプが4つ集まったら、保健課または各行政局市民課で商品券交換の申請をする。

詳しくは、保健課にお問い合わせいただくか、市のホームページをご覧ください。

☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271



## 産後ケア事業について

心身のケアや育児のサポートが必要な方へ

子どもを産み育てやすい環境の整備を図るため、助産所に入所または通所しながら助産師による保健指導等の支援を行う産後ケア事業が始まりました。

●対象者

家族からの十分な支援が受けられない方で

①産後に心身の不調または、育児不安等がある方

②その他必要と認められる方

●内容 ①宿泊ケア 1泊2日 63,000円  
(自己負担6,000円 市助成57,000円)

※1日追加ごとに自己負担3,000円

②日帰りケア 1日 15,000円  
(自己負担1,500円 市助成13,500円)

※助成限度は、①②合わせて7日まで

詳しくは、保健課までお問合せください。

☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271



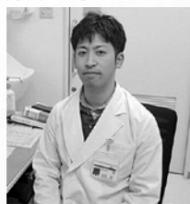
## 公立小野町地方総合病院からのお知らせ

今回は当院の内科診療を担当する非常勤医師、猪狩剛(いがり 剛)医師から「機能性ディスペプシア(神経性胃炎)」についてお知らせします。

皆さんは機能性ディスペプシアという病気をご存じでしょうか。聞き慣れない言葉ですが、日本人の8人に1人がかかっていると言われていて、胃に明らかな異常がないにもかかわらず、胃もたれや胃の痛み、吐気などが現れる病気で、以前は「神経性胃炎」などと呼ばれていました。ピロリ菌の感染、食生活、ストレスなどで胃の運動が低下し、「胃が十分に膨らまない」「胃から食べ物が出まわらずに排出されない」ことが原因と考えられています。この病気の治療では、食生活やストレスの原因となるような環境、内服している薬など生活習慣の見直しが必要となってきますが、最近ではこの病気に対する薬も開発されています。長い間、食後のもたれ感、灼熱感、早期飽満感、胃の痛み、吐気などに悩んでいる方は、一度外来で相談してみてください。

猪狩医師の診療日、受付時間については下記へお問い合わせ下さい。

公立小野町地方総合病院 総務課 ☎72-3181



## 電子式積算線量計の貸出しのお知らせ

市では、個人の外部被ばく測定のため、電子式積算線量計の貸出しを行っています。

●対象 市内にお住まいの方 ●貸出機種 富士電機(株)製 Does-i

●貸出期間 1カ月間 ●貸出窓口 保健課

●持参物

①借用に来られる方および着用される方の身分を証明できるもの(運転免許証、保険証など)

②印鑑

☎・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271



## 《7月の総合健診・がん検診(集団検診)》

●集団健康診査・がん検診は市内どの会場でも受診できます。

【受付時間】 船引 7:30～10:00・滝根 7:45～9:30

地区	日	対象地区	会場
船引	12(水)	大倉・新館	瀬川出張所
	13(木)	門鹿・石沢	
	14(金)	中山・横道	
	18(火)	南移	北移・南移コミュニティプラザ
	19(水)	北移	
	20(木)	梶山・永谷	
	21(金)	上郷・下郷	七郷出張所
	24(月)	要田全地区	要田出張所
	31(月)	遠山沢・本郷・井堀・上大堀	船引南小学校(体育館)
滝根	25(火)	原屋敷・畑中・入水	菅谷公民館
	26(水)	石神・菅谷駅前・江川	
	27(木)	糠塚・梵天川・入新田1 和貢・大平	滝根体育館
	28(金)	関場・神保町・中広土 入新田2	
	29(土)	上郷・中郷・作組・広瀬町 下組	天地人大学

## 乳がん検診【集団検診】

地区	日	受付時間	対象	会場
大越	5(水)	9:00～10:00 13:00～14:00	60歳以上	おおごえふるさと館
都路	12(水)	13:00～14:00	50～59歳	都路保健センター
	13(木)	9:00～10:00	60歳以上	
常葉	12(水)	9:00～10:00	50～59歳	常葉保健センター
	13(木)	13:00～14:00	60歳以上	
	14(金)	9:00～10:00 13:00～14:00	60歳以上	

## 子宮頸がん検診【集団検診】

地区	日	受付時間	会場
都路	31(月)	9:00～10:00	都路保健センター
大越	31(月)	13:00～14:00	おおごえふるさと館

## 『田村市食生活改善推進協議会の定期総会』

市食生活改善推進協議会の平成29年度総会が4月24日に文化の館ときわで開かれ、会員約40人が出席しました。総会終了後は、三春病院管理栄養士の戸松明子氏を講師に迎え「生活習慣病予防のための食生活」をテーマに研修会を行いました。

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域で食育のボランティア活動に取り組んでいる会員は、身近で関心の高いテーマに、熱心に聴講していました。



## 子宮頸がん・乳がんの施設検診

●施設検診は、がん検診受診希望調査による申込者へ個別に通知しました。

●対象者

子宮頸がん…20歳以上で昨年度未受診の方

乳がん…40～59歳で昨年度未受診の方

●実施期限 11月30日(木)

※自己負担あり

## 子宮頸がん・乳がん検診 無料クーポン券事業

●対象年齢

子宮頸がん…21歳

乳がん…41歳

※無料クーポン券の有効期限は

11月30日(木)です。

※対象者の方へは個別に郵送しました。

※転入された方は、以前お住まいの

市町村が発行したクーポン券と当市の

クーポン券を引き換えますので、

保健課までお越しください。

※若い方の子宮頸がんが増えていきます。

無料の検診機会をぜひご活用ください。

※例年、有効期限の終了間際は大変込み

み合い、予約が取りにくくなります。

※お早めにご利用ください。

## 毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

食育の目的は、食事に関する正しい知識、望ましい食習慣を身につけ、自分の健康を守るために、食生活の基本を理解し、自分の体に合った食事を組み立てることです。

食べ物をおいしく味わい、みんなと一緒に食べる楽しさを知ることや、食べ物に興味を持ち、それを育てた人や自然に思いを馳せることなど、食育を通して学べることはとても多いのです。食育月間、食育の日には、「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

