

健康ポイントを集めて元気をGET! 景品をGET!

町民のみなさんが健やかで幸せな毎日を長く続けていけるよう健康づくりを応援します。

〒町住民課国保年金班 ☎84-1214

●期間

5月～令和6年1月末日

●概要

健康づくりに取り組んでポイントカードにスタンプを集め、応募してください。

応募された方全員に参加賞を贈呈します。また、抽選で景品が当たります。

●ポイント対象の例

●健康診査、がん検診、人間ドック等の受診

●町が実施する健康づくり教室等への参加

●自分で取り組む健康づくり

●対象

20歳以上(平成16年4月1日以前生まれ)で横芝光町に在住の方

●ポイントカードの配布場所

住民課国保年金班、健康づくりセンター「プラム」、町内公共施設等

●その他

詳細は、町ホームページやチラシ等でお知らせします。

子宮頸がん予防ワクチンについて

〒町健康こども課健康づくり班 ☎82-3400

令和5年4月1日から定期接種で使用する子宮頸がん予防ワクチンに、新しいワクチン(名称:シルガード(9価))が追加されました。シルガードでの接種を希望する方は、健康こども課へご連絡ください。

※ワクチンの詳細は、厚生労働省ホームページをご確認ください。



がん検診は、症状がない健康な人が対象です

〒町健康こども課健康づくり班 ☎82-3400

がんは、2人に1人がかかる可能性のある病気です。症状が出るまえに早期発見することが重要なため、定期的ながん検診を受けることが大切です。

今年度の胃がん・大腸がん集団検診は5月末から実施します。がん集団検診の指定受診日時の事前割り振りは無くなりますので、ご自身で予約をお願いします。

胃がん・大腸がん集団検診の問診票は、令和3年度以降に受診歴があり、結果が異常なしの方へ4月末に送付しています。問診票が届かない方、今年度初めて集団検診を希望される方は、健康こども課までご連絡ください。

◆受診に際してのお願い

- ①問診票などは、事前に記入し、検診日当日に必ずお持ちください。
- ②胃がん検診を受ける方は、検査前日の夜10時以降から検査終了まで食事はしないでください。
- ③その他の注意事項は、事前に問診票の裏面を必ずご確認ください。

◆がん個別検診について

受診方法が集団検診とは異なりますので、健康こども課にお問い合わせください。

| | |
|--------------|---|
| 胃がん 検診日程 | 5月30日(火) 6月1日(木)、2日(金)、5日(月)、7日(水) 11日(日)、13日(火) |
| 大腸がん 検診日程 | 5月30日(火) 6月1日(木)、2日(金)、5日(月)、7日(水)、 11日(日)、13日(火) 7月19日(水)、20日(木) 8月3日(木)、4日(金) |

「健康講座」参加者募集

〒町健康こども課健康づくり班 ☎82-3400

生活習慣病予防について楽しく学んでみませんか? 1回のみ参加も可能です。

とき ① 5月25日(木)、② 6月 6日(火)、
③10月13日(金)、④11月28日(火)
(全て午前)

ところ・内容

①②④は健康づくりセンター「プラム」で調理実習

③は光スポーツ公園でマレットゴルフ

※第1回は「食事で高血圧予防」

鯖とパセリのパスタ・そら豆のポターージュを作ります。

対象 町内在住の方 定員 先着20人

参加費 300円 申込期限 5月15日(月)

持ち物 エプロン、三角きんまたは手ぬぐい、筆記用具

主催 食生活改善普及会

※予定は変更になる場合があります。