

健康増進健診を受けましょう

健康状態の確認のために、ぜひこの機会に受診しましょう。希望される人は、保健センターへお申し込みください。

対象者 18～39歳（平成31年4月1日現在）の人 40歳以上で生活保護世帯の人

健診日 1月14日（火）・17日（金）・28日（火） **受付時間** 13：00～13：30

場 所 保健センター

内 容 身体計測・尿検査・血圧測定・診察・血液検査・歯科検診（希望者に実施 14日と28日のみ）

持ち物 健康増進健診のご案内・健康診断受診票・健診料金（800円）

*満39歳（平成31年4月1日現在）で希望の人は、ピロリ菌抗体検査（血液検査 500円）を実施します。

*国民健康保険加入の人は、対象日が14日と17日です。

*診察のため、ワンピースやレギンス、スキニータイプのズボンは避けてください。また、化粧やネイルも控えてください。

特定不妊治療費助成金の申請はお済ですか？

令和元年度の特定不妊治療費助成金の受付期限は、3月31日（火）です。特定不妊治療の治療終了日が3月31日（火）までの人は、期限までに特定不妊治療費助成金の申請をしてください。

ただし、特別な事情ややむを得ない場合は、保健センターへご連絡ください。

やむを得ない場合とは

- ・医師による受診証明書の作成が受付期限に間に合わない場合
- ・3月下旬治療終了のため、提出に時間的余裕がない場合
- ・体調不良により、書類が提出できない場合

おだして学ぶ減塩教室

料理に「出汁」を使うことが減塩に繋がると知っていますか？

減塩教室では、カツオや昆布、煮干しなどの出汁のとり方を学んだり、様々な出汁の飲み比べやご家庭の味噌汁の塩分濃度も測ります。

また、その他の減塩方法についてもお教えします。ぜひ、ご参加ください。

日 時 2月6日（木）9：30～13：00（受付9：15）

場 所 保健センター2階和室・調理室

内 容 講話・調理実習・昼食会

定 員 25人（先着順）

参加費 300円

持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル・お米1/2合・味噌汁の汁のみ（50ml程度）

申 込 1月20日（月）までに保健センターへ電話にてお申し込みください。

禁煙相談会を開催します

健康増進法の一部を改正する法律（平成30年法律第78号）により、4月1日から多くの人が利用する全ての施設は、原則屋内禁煙が義務化されます。

禁煙はマナーからルールへ変わりました。この機会にあなたも「禁煙」をはじめましょう。

禁煙したい人、させたい人の相談会を下記日程で開催します。ぜひ保健センターへお申し込みください。

日 時 2月5日（水）・6日（木） 13：00～16：00

*ご都合の良い日時をご予約ください。所要時間は40～50分程度です。

場 所 保健センター