

内容	とき	対象	備考
成人健康相談	12月24日(水) 午後1時30分～午後2時30分	住民の方	保健センターに直接お越しください。
こころの健康相談	12月3日(水) 午前10時～正午	住民の方	事前に保健センターに予約してください。
「健康の道」 ウォーキング体験	12月10日(水) 集合時間：午前9時15分 豊場ぐるっとチャレンジコース(約6.2km)	住民の方	集合場所 保健センター ※当日は動きやすい服装、運動靴でお越しください。※水分補給の準備をしてお越しください。
女性のための 健康セミナー	12月9日(火) 午前10時～午前11時30分	事前に申込みをされた方	「女性のためのメンタルヘルスケア」 講師：中京大学 臨床心理相談室 臨床心理士 吉田 恵

個別検診(◎)

大腸がん検診	12月26日(金)まで	40歳以上の方	保険証・印鑑を持参し、指定医療機関で検診を受けてください。 <b>【検診料】</b> 大腸がん検診300円、肺がん検診(胸部X線) 無料、前立腺がん検診400円 <b>【指定医療機関】</b> 杉山医院、とよ山内科クリニック、わかばファミリークリニック、N.キッズレディースクリニック
肺がん検診(胸部X線)		40歳以上の方	
前立腺がん検診		50歳以上の男性	
子宮がん検診	平成27年3月31日(火)まで	20歳以上の女性※体部検査は医師が必要と認めた方のみ	保険証・印鑑を持参して指定医療機関で検診を受けてください。※30～40歳の方はHPV(ヒトパピローマウイルス)検査も同時に無料で受けることができます。 <b>【検診料】</b> 頸部1,300円 体部800円 <b>【指定医療機関】</b> 小林産婦人科、節勝産婦人科、N.キッズレディースクリニック※N.キッズレディースクリニックは12月6日(土)の午前10時～午前11時30分のみの実施です。(予約必要)
骨粗しょう症検診	平成27年3月31日(火)まで	30歳以上の女性	保険証・印鑑を持参して指定医療機関で検診を受けてください(予約不要)。 <b>【検診料】</b> 400円 <b>【指定医療機関】</b> N.キッズレディースクリニック

(◎)検診

※対象年齢は平成26年4月1日現在の年齢です。70歳以上の方は検診料が無料です。  
 ※町障害者医療受給者、住民税非課税の方は検診料が無料です。対象の方で個別検診を受ける場合は事前に保健センターにお越しください。

風しん予防接種	指定医療機関で予約してください。	妊娠を予定または希望している女性とその夫	<b>【指定医療機関】</b> 杉山医院・N.キッズレディースクリニック・とよ山内科クリニック・わかばファミリークリニック及び北名古屋、清須市の指定医療機関
健康ほっとサロン(老人健康相談)	12月9日(火) 午後2時～午後3時 12月17日(水) 午後1時30分～午後2時30分	60歳以上の方	総合福祉センターひまわりで行います。 総合福祉センターしいの木で行います。
認知症介護者のつどい	12月18日(木) 午後1時30分～午後3時	初期の認知症の方を介護している家族	事前に地域包括支援センターに予約してください。
高齢者肺炎球菌 予防接種	平成27年3月31日(火)まで	平成26年3月末に64歳、69歳、74歳、79歳、84歳、89歳、94歳、99歳、100歳以上の方※既に肺炎球菌ワクチンを受けたことがある方は対象外です。※対象の方には9月末に予約票を送付しています。	<b>【接種方法】</b> 指定医療機関に予約をして接種してください。
高齢者インフル エンザ予防接種	平成27年1月30日(金)まで	満65歳以上の方、満60歳～64歳までで身体障害者手帳1級をお持ちの方か、それに準ずる方(自己負担金額1,000円)	接種は期間中に1回のみです。事前に指定医療機関に予約をし、接種してください。予約票は指定医療機関、保健センターで配布します。

お酒と上手に  
付き合ってください

年末年始は忘年会や、お正月など飲酒の機会が増えてくる時期です。  
 適量の飲酒は、人をリラックスさせたり、コミュニケーションを円滑にするなど良い面もあります。しかし、過度の飲酒はアルコール依存症や肝機能障害などを引き起こします。  
 本町でも、成人の約三人に一人が生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしています。  
 健康な人の場合、肝臓に負担のかからないアルコールの量は男性は一日に二十グラムと、言われています。ビールの場合、中ビン一本、ワインの場合グラス二杯が目安です。また、女性は男性に比べて肝臓が小さいため、少ない飲酒量でも臓器障害を引き起こすといわれています。女性のアルコール量の目安は一日十グラム程度です。  
 アルコールの分解機能には個人差があるため、お酒は体質により「飲める人」と「飲めない人」がいます。自分の体質を知り、適正量を意識することが大切です。  
 また、肝臓は二日休めることで回復するといわれているため、週に二日休肝日を設けることも有効です。