

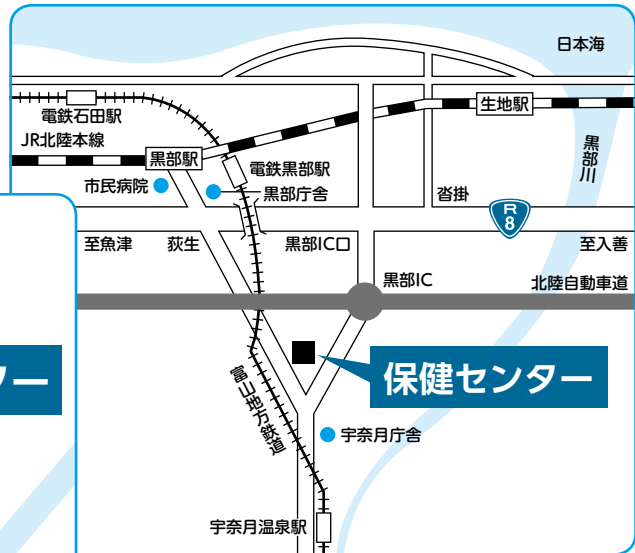
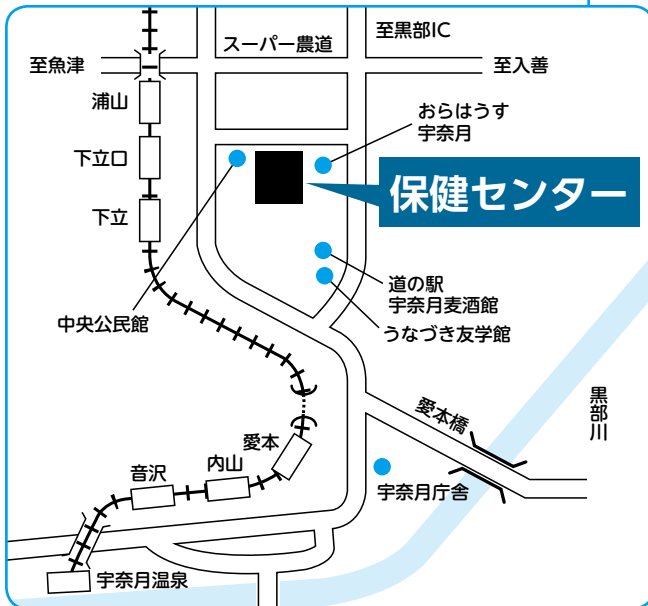
保健カレンダー

この保健カレンダーは1年間の行事予定が掲載されています。
大切に保管してください。
予定が変更することがありますので、毎月の広報くろべ「保健だより」でご確認ください。

目次

- 母子保健・子育て支援・育児教室…………… P 1
- 乳幼児健診・フッ化物塗布…………… P 2
- 予防接種…………… P 3～4
- がん検診…………… P 5～7
- 健康診査・特定健康診査…………… P 8～10
さんま30健診・胸部レントゲン検診・喀痰検査・特定健康診査・前立腺がん検診
 ペプシノゲン検査・肝炎ウイルス検診・肺がんヘリカルCT検診
- 特定健康診査・高齢者健康診査・高齢者インフルエンザ予防接種… P 11～12
- 健康教室・機能訓練教室・健康手帳・健康相談…………… P 13～14
- こころの健康 大切な人の悩みに気づいてください。…………… P 15

黒部市保健センター
 〒938-0861
 黒部市宇奈月町下立38
 TEL 0765-65-0020
 FAX 0765-65-0039



黒部市
 自殺対策イメージ
 キャラクター
 「いのちまもる」



つながろう、心と心。

～ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか～

母子保健・子育て支援

- ◆母子健康手帳交付…妊娠届出書の受付と母子健康手帳の交付を行います。
- ◆妊婦一般健康診査…妊婦一般健康診査を14回分、公費負担しています。
- ◆妊婦歯科健康診査…妊婦歯科健康診査を1回分、公費負担しています。
下記の歯科医療機関に予約の上、受診してください。



医療機関名	地区	電話番号	医療機関名	地区	電話番号
朝日歯科クリニック	生地	57-3181	清田歯科医院	三日市	57-2800
岩井歯科クリニック	三日市	54-4300	田中歯科医院	生地	56-8040
うめかわ歯科クリニック	生地	57-1233	中央歯科医院	大布施	54-5188
おぎの歯科医院	三日市	54-0648	平井デンタルクリニック	三日市	52-0727
歯科医おぐら	三日市	33-5147	堀川歯科医院	荻生	54-1182
河村歯科医院	三日市	54-0210	前田歯科クリニック	若栗	57-2525
島田歯科医院	三日市	52-0167	みどり歯科医院	三日市	54-5775
新堂歯科診療所	荻生	52-5511	渡辺歯科医院	三日市	52-0164

- ◆新生児訪問…生後28日以内の赤ちゃんとお母さんに助産師、保健師が訪問して成長発達や産後のお母さんの健康状態についてのアドバイスをしています。
- ◆こんにちは赤ちゃん訪問…お子さんが健やかに成長するお手伝いとして、生後2～3か月頃の赤ちゃんがいるお宅に母子保健推進員等が訪問します。

母子保健推進員とは…

地域の子育て応援団です。各地区に母子保健推進員がいますので、子育てについて相談などございましたら、お気軽にご相談ください。



- ◆育児相談…子育てに関する悩みや心配ごと、離乳食のことなどについて気軽にご相談ください。
- ◆不妊治療費助成…不妊治療を受けているご夫婦に対し、治療費の助成を行っています。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

育児教室



各教室は予約制です。事前に電話申し込みをしてください。

パパママ教室

対象 妊婦と夫
時間 10:00～11:30
場所 保健センター
内容 2回コース

- 1回目：講義・妊娠期の食事・試食など
- 2回目：沐浴などの実習・妊婦体験
親子のスキンシップなど

教室日程		
	1回目	2回目
平成26年6月	1日(日)	8日(日)
8月	24日(日)	31日(日)
10月	5日(日)	19日(日)
12月	7日(日)	14日(日)
平成27年2月	1日(日)	8日(日)

離乳食レッスン

時間 10:30～11:30
場所 保健センター
内容 お話・試食・相談



教室日程			
6～7か月児 もぐもぐコース		8～9か月児 かみかみコース	
平成26年	5月13日(火)	平成26年	4月8日(火)
	7月1日(火)		6月3日(火)
	9月2日(火)		8月5日(火)
	11月4日(火)		10月7日(火)
平成27年	1月6日(火)	平成27年	12月2日(火)
	3月3日(火)		2月3日(火)

乳幼児健診・フッ化物塗布

健やかなお子さんの発育・発達の確認や育児相談の機会として、ぜひおいでください。



受付時間：13:00～13:30

持ち物：母子健康手帳、問診票、バスタオル ※フッ化物塗布：歯ブラシ

乳幼児健診の対象児には、お知らせと問診票を郵送しますので、健診当日、母子健康手帳とお持ちください。
該当日に受診できなかった場合は、次回を利用して受診ください。

★1歳6か月児健診、3歳児健診でフッ化物塗布を実施しています。

受付 月	乳幼児健診								フッ化物塗布 ※1歳6か月児健診で申し込まれた方							
	会場：黒部市民病院				会場：黒部市民会館				会場：黒部市民会館							
	4か月児健診 (金曜日)		9か月児健診 (水曜日)		★1歳6か月児健診 (金曜日)		★3歳児健診 (3歳6か月児) (火曜日)		2歳児 (男・女)		3歳児 (女)		2歳6か月児 (男・女)		3歳児 (男)	
平成26年	4月	11日	H25年 12月生	23日	H25年 6月生	4日	H24年 9月生	15日	H22年 10月生	2日	H24年 3月生	H23年 3月生	16日	H23年 9月生	H23年 3月生	
5月	9日	H26年 1月生	28日	H25年 7月生	2日	H24年 10月生	20日	H22年 11月生	7日	H24年 4月生	H23年 4月生	21日	H23年 10月生	H23年 4月生		
6月	13日	H26年 2月生	25日	H25年 8月生	6日	H24年 11月生	17日	H22年 12月生	4日	H24年 5月生	H23年 5月生	18日	H23年 11月生	H23年 5月生		
7月	11日	H26年 3月生	23日	H25年 9月生	4日	H24年 12月生	15日	H23年 1月生	2日	H24年 6月生	H23年 6月生	16日	H23年 12月生	H23年 6月生		
8月	8日	H26年 4月生	27日	H25年 10月生	1日	H25年 1月生	19日	H23年 2月生	6日	H24年 7月生	H23年 7月生	20日	H24年 1月生	H23年 7月生		
9月	12日	H26年 5月生	24日	H25年 11月生	5日	H25年 2月生	16日	H23年 3月生	3日	H24年 8月生	H23年 8月生	17日	H24年 2月生	H23年 8月生		
10月	10日	H26年 6月生	22日	H25年 12月生	3日	H25年 3月生	21日	H23年 4月生	1日	H24年 9月生	H23年 9月生	15日	H24年 3月生	H23年 9月生		
11月	14日	H26年 7月生	26日	H26年 1月生	7日	H25年 4月生	18日	H23年 5月生	5日	H24年 10月生	H23年 10月生	19日	H24年 4月生	H23年 10月生		
12月	12日	H26年 8月生	24日	H26年 2月生	5日	H25年 5月生	16日	H23年 6月生	3日	H24年 11月生	H23年 11月生	17日	H24年 5月生	H23年 11月生		
平成27年	1月	16日	H26年 9月生	28日	H26年 3月生	9日	H25年 6月生	20日	H23年 7月生	7日	H24年 12月生	H23年 12月生	21日	H24年 6月生	H23年 12月生	
2月	13日	H26年 10月生	25日	H26年 4月生	6日	H25年 7月生	17日	H23年 8月生	4日	H25年 1月生	H24年 1月生	18日	H24年 7月生	H24年 1月生		
3月	13日	H26年 11月生	25日	H26年 5月生	6日	H25年 8月生	17日	H23年 9月生	4日	H25年 2月生	H24年 2月生	18日	H24年 8月生	H24年 2月生		

予 防 接 種



乳幼児期に受ける予防接種については、生後2か月に予防接種券・予診票を一括してお送りします。
麻しん風しん2期、2種混合、日本脳炎2期については、対象年齢に個別通知します。

※予防接種予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参して、健康増進課にお越しください。予防接種の接種状況を確認させていただいた後、予診票をお渡しいたします。

予防接種名	対 象 年 齢	接種回数	標準的な接種時期
BCG	生後2か月～1歳に至るまで	1回	生後5か月～8か月
注1) 4種混合 ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ	1期：生後3か月～90か月に至るまで	4回	
	初回 20日～56日までの間隔をおいて3回	(3回)	生後3か月～12か月
	追加 初回終了後6か月以上おいて1回	(1回)	初回終了後12か月～18か月
2種混合 ジフテリア 破傷風	2期：11歳～13歳未満	1回	小学6年生 (平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ)
麻しん風しん	1期：生後12か月～24か月に至るまで	1回	1歳
	2期：5歳～7歳未満 (小学校就学前の1年間)	1回	年長児 (平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)
日本脳炎	1期：36か月～90か月に至るまで	3回	
	初回 6日～28日までの間隔をおいて2回	(2回)	3歳
	追加 初回終了後おおむね1年後に1回	(1回)	4歳
	2期：9歳～13歳未満	1回	9歳
予防接種実施規則の改正により、平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までに1期・2期接種不足分を接種できます。			
ヒブワクチン	生後2か月～60か月に至るまで	4回	*接種開始月齢により接種回数異なります。
	初回 27日～56日までの間隔をおいて3回	(3回)	接種開始：生後2か月～7か月に至るまで
	追加 初回終了後、7か月～13か月の間に1回	(1回)	
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2か月～60か月に至るまで	4回	*接種開始月齢により接種回数異なります。
	初回 27日以上の間隔をおいて3回	(3回)	接種開始：生後2か月～7か月に至るまで
	追加 生後12か月以降に初回終了後、60日以上おいて1回	(1回)	生後12か月～15か月
注2) 子宮頸がん 予防ワクチン	中学1年生～高校1年生に相当する女子	3回	中学1年生 (平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ)

注1) 4種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)は、不活化ポリオ、3種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風)いずれも未接種の方が対象です。すでにいずれかを接種している方は、不活性ポリオ、3種混合ワクチンを接種してください。

注2) 現在、子宮頸がん予防ワクチンは、接種の積極的勧奨を行っておりません。

個別予防接種実施市内医療機関

予防接種を受ける際は、事前に医療機関に予約してください。

医療機関	地 区	電話番号	B C G	4 種 混 合	2 種 混 合	麻しん風しん		日本脳炎		ヒ ブ	肺 炎 球 菌	予 子 宮 頸 が ん
						1 期	2 期	幼 児	以 小 学 上 生			
石坂外科内科医院	浦 山	65-1313		●	●	●	●	●	●	●	●	●
岩井整形外科医院	大布施	52-5500	●		●	●	●	●	●			
岩田クリニック	三日市	54-5080	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
オークレディスクリニック	荻 生	57-1122	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
大橋耳鼻科・眼科クリニック	三日市	52-5870		●	●	●	●	●	●			
金田クリニック	荻 生	52-1034	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
きょうクリニック	大布施	57-0015	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
こいずみクリニック	三日市	56-6006			●		●					●
桜井病院	荻 生	54-1800			●		●					●
杉井外科胃腸科医院	石 田	54-1533	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
二本垣医院	三日市	52-1602	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
藤岡医院	三日市	52-0615			●		●		●			
藤が丘クリニック	生 地	54-9888	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
藤森内科医院	三日市	52-5123	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
堀川皮膚科クリニック	荻 生	52-5288	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
むらおかクリニック	生 地	56-5166		●	●	●	●	●	●	●	●	●
桃井医院	東布施	58-1001			●	●	●		●			
吉澤内科医院	三日市	54-0107	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

※乳幼児・児童等の個別予防接種については、広域化予防接種により、県内医療機関での接種が可能です。
詳しくは、医療機関へ直接お問い合わせください。

▼違う種類のワクチンを接種する場合の間隔

※印は任意の予防接種です。

生ワクチン

- BCG ● 麻しん風しん
- ※ ロタ ※ 水痘(水ぼうそう) ※ おたふくかぜ など

27日(4週間)以上
あける

ほかの予防接種

不活化ワクチン

- 4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)
- 2種混合(ジフテリア・破傷風) ● 日本脳炎
- ヒブ ● 小児用肺炎球菌 ● 子宮頸がん予防
- ※ インフルエンザ ※ B型肝炎 など

6日(1週間)以上
あける

ほかの予防接種

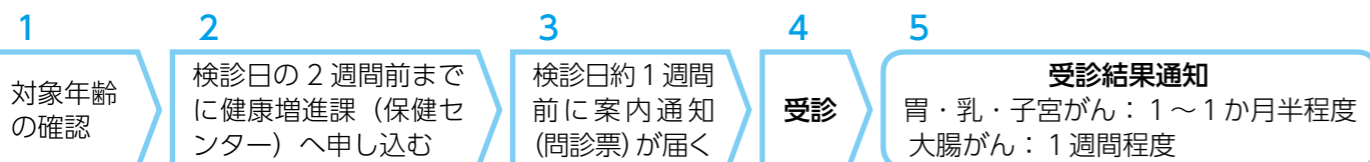
がん検診

各がん検診対象者に「がん検診のご案内（受診案内）」を送付します。
各がん検診は、年1回受診できます。
職場で受診する機会のある方は対象になりません。

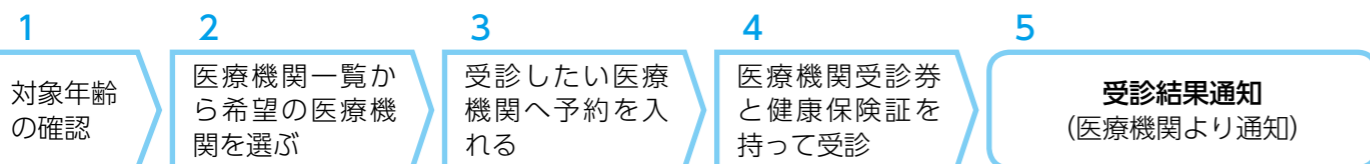
<検診の受け方>

集団検診と医療機関検診があります。受診期間内にどちらか選択してお受けください。

集団検診 会場は公民館等で、検診車で行う検診です。日程は、6ページをご覧ください。



医療機関検診 市と委託契約した医療機関で行う検診です。ご自身の体調に合わせて検査が受けられます。指定医療機関は、7ページをご覧ください。



<各がん検診の注意事項>

胃がん検診	元々、高度の便秘がある方、腸閉塞の既往のある方、高度の難聴や強い脊椎の変形（腰の曲がった方）、片麻痺、嚥下障害のある方は、内視鏡（胃カメラ）による胃検診をお勧めします。
大腸がん検診	胃X線間接撮影検査（バリウム検査）を受けた後は、白い便（バリウム便）が出る期間は採便できません。
乳がん検診	授乳中及び卒乳から6か月未満の方、妊娠中または妊娠の疑いのある方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカーを挿入している方、乳腺疾患で治療中の方は、乳がん検診を受けることができません。
子宮がん検診	頸部 妊娠中の方は、妊婦一般健康診査で子宮頸がん検診を受けてください。
	体部 不正性器出血のある方、閉経された方、50歳以上の方、40歳以上で未出産の方、乳がんにかかったことがある方は、子宮体がん検診の併用をお勧めします。

<自己負担金>

検診	検診内容及び方法等	対象年齢	自己負担金
胃	集団検診 X線間接撮影検査（バリウム検査）	40歳以上	1,000円
	医療機関検診 内視鏡検査（胃カメラ）		1,500円
大腸	集団検診	40歳以上	500円
	医療機関検診 便潜血検査		
乳	集団検診 マンモグラフィ	1方向撮影 30歳以上（40歳代を除く）	500円
		2方向撮影 40歳代	1,000円
	医療機関検診 視触診	1方向撮影 50歳以上	1,000円
		2方向撮影 40歳代	1,500円
子宮	集団検診 頸部細胞診	20歳以上	500円
	医療機関検診 頸部細胞診		1,000円
	医療機関検診 頸・体部細胞診		1,500円

<自己負担金無料の方>

※対象者は、平成27年3月31日までに下記の年齢になる方です。

年度年齢	生年月日	胃	大腸	乳	子宮
20歳	平成6年4月1日～平成7年3月31日	—	—	—	○
23歳	平成3年4月1日～平成4年3月31日	—	—	—	○
25歳	平成元年4月1日～平成2年3月31日	—	—	—	○
28歳	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日	—	—	—	○
30歳	昭和59年4月1日～昭和60年3月31日	—	—	○	○
35歳	昭和54年4月1日～昭和55年3月31日	—	—	○	○
40歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日	○	○	○	○
43歳	昭和46年4月1日～昭和47年3月31日	—	—	○	—
45歳	昭和44年4月1日～昭和45年3月31日	○	○	○	○
48歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日	—	—	○	—
50歳	昭和39年4月1日～昭和40年3月31日	○	○	○	○
55歳	昭和34年4月1日～昭和35年3月31日	○	○	○	○
60歳	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日	○	○	○	○
70歳以上	昭和20年3月31日以前	○	○	○	○

生活保護受給者の方は、健康診査及び各種がん検診に係る費用免除の制度がありますので、保健センターまでご連絡ください。

集団がん検診

※定員を超えた場合は、別日に変更をお願いすることがありますのでご了承ください。

♥は女性のみ対象、♠は男性のみ対象です。

検診日	検診会場	検診受付時間		
		胃大腸がん	子宮（頸部）・乳がん	
5月	12日（月） 村椿公民館	8：30～9：30	13：00～14：00	
	14日（水） 六天構造改善センター	8：30～9：30	—	
	27日（火） 若埜ふれあいセンター（若栗）	8：30～9：30	13：00～14：00	
6月	1日（日） ♥ 市民会館（レディースデー）	8：00～9：30	8：30～9：30	
	3日（火）	東布施トレーニングセンター	7：30～8：00	—
		生活改善センター（東布施）	9：00～10：00	13：00～14：00
	9日（月）	下田家野公民館	7：30～8：30	—
		親水の館（田家）	9：00～10：00	13：00～14：00
	16日（月） 農村環境改善センター（前沢）	8：30～9：30	13：00～14：00	
	23日（月） 立野公民館	8：30～9：30	—	
	24日（火）	西小路集落センター	7：30～8：30	—
荻生の館		8：30～9：30	13：00～14：00	
30日（月） 石田交流プラザ	8：30～9：30	13：00～14：00		
7月	2日（水） 愛本交流館	8：30～9：30	—	
	9日（水） 市民会館	8：30～9：30	13：00～14：00	
	16日（水）	宇奈月公民館	8：00～8：30	—
		内山とちの里	9：00～10：00	—
29日（火） 市民会館（30健診と同日実施）	—	13：00～14：00		
8月	3日（日） ♠ 市民会館（メンズデー） ※特定健診と同時実施	8：30～9：30	—	
	21日（木）	下立まちおこしセンター	7：30～8：00	—
保健センター		8：30～9：30	13：00～14：00	
9月	2日（火）	沓掛集落センター	7：30～8：00	—
		大布施公民館	8：30～9：30	13：00～14：00
	9日（火） コミュニティセンター（生地）	8：30～9：30	13：00～14：00	
10月	11日（木） 市民会館 ※特定健診と同時実施	8：30～9：30	13：00～14：00	
	20日（土） ♠ 市民会館（メンズデー） ※特定健診と同時実施	8：30～9：30	—	
	2日（木） 市民会館 ※特定健診と同時実施	8：30～9：30	13：00～14：00	
11月	4日（土） ♥ 市民会館（レディースデー）	8：00～9：30	8：30～9：30	
	30日（日） ♥ 市民会館（レディースデー）	8：00～9：30	8：30～9：30	
12月	11日（木） 保健センター	8：30～9：30	13：00～14：00	

医療機関がん検診

※検診期限…平成27年2月28日(土)

※申込方法：医療機関での検診を希望される方は、下記の医療機関に予約の上、受診案内についている「医療機関検診受診券」を持参してください。

◆胃・大腸・乳がん検診

医療機関	地区	電話番号	胃がん検診		大腸がん検診	乳がん
			X線間接撮影	内視鏡検査	便潜血検査	
石坂外科内科医院	浦山	65-1313		●	●	
岩田クリニック	三日市	54-5080		●	●	
金田クリニック	荻生	52-1034	●	●	●	
桜井病院	荻生	54-1800		●	●	
杉井外科胃腸科医院	石田	54-1533	●	●	●	
藤岡医院	三日市	52-0615	●		●	
藤が丘クリニック	生地	54-9888	●	●	●	
藤森内科医院	三日市	52-5123	●		●	
牧野胃腸科クリニック	三日市	54-9607	●	●	●	
むらおかクリニック	生地	56-5166	●	●	●	●
吉澤内科医院	三日市	54-0107			●	
黒部市民病院(健康管理センター)		56-7232(直通)				● 予約時間 平日14~16時

※黒部市民病院(健康管理センター)では、乳がん検診の予約のみです。

受診当日は、13時30分までに中央受付1番へ申し出てください。

また、子宮がん検診を同時に受診されたい方は、受診当日に産婦人科外来へ申し出てください。

◆子宮がん検診

県内の産婦人科で受診ください。(県立中央病院、富山大学附属病院は除く)

子宮(頸部)・乳・大腸がん無料クーポン券について

がん検診受診率を50%にあげること为目标として、対象者に該当する検診の「無料クーポン券」を配布します。5月中旬頃に送付予定ですので、お手元に届いてから受診してください。

検診	年齢	生年月日
子宮頸がん	21歳	平成5年4月2日~平成6年4月1日
乳・大腸がん	41歳	昭和48年4月2日~昭和49年4月1日
大腸がん	46歳	昭和43年4月2日~昭和44年4月1日
	51歳	昭和38年4月2日~昭和39年4月1日
	56歳	昭和33年4月2日~昭和34年4月1日
	61歳	昭和28年4月2日~昭和29年4月1日

健康診査・特定健康診査

年に1回は健康診査を受けましょう!

※受診方法は集団検診となります。

健康診査の種類(検査方法)	対象者(平成27年3月31日現在の年齢)	自己負担金												
さんまる30健診 (血圧測定、尿検査、血液検査等)	30歳以上39歳以下(昭和50年4月1日~昭和60年3月31日) ・対象の方には、受診票を郵送します。 なお、職場で受診する機会のある方は対象にはなりません。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>日程</th> <th>受付時間</th> <th>会場</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7月29日(火)</td> <td>14:00~15:30</td> <td rowspan="4">市民会館</td> </tr> <tr> <td>8月22日(金)</td> <td>13:30~15:00</td> </tr> <tr> <td>8月29日(金)</td> <td>9:30~11:00</td> </tr> <tr> <td>9月18日(木)</td> <td>16:30~19:00</td> </tr> </tbody> </table>	日程	受付時間	会場	7月29日(火)	14:00~15:30	市民会館	8月22日(金)	13:30~15:00	8月29日(金)	9:30~11:00	9月18日(木)	16:30~19:00	500円
日程	受付時間	会場												
7月29日(火)	14:00~15:30	市民会館												
8月22日(金)	13:30~15:00													
8月29日(金)	9:30~11:00													
9月18日(木)	16:30~19:00													
肺がん検診 (胸部レントゲン検診)	40歳以上 ・65歳以上の方は結核定期健康診断も兼ねています。 ・検診の結果は、1~2か月程度かかり、異常のあった方のみ通知します。 ・日程は9、10ページをご覧ください。 ・受診券は6月下旬に郵送しますので、当日ご持参ください。	無料												
喀痰検査	40歳以上 ・喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方にお勧めです。 ・胸部レントゲン検診を受診する人のみ受診できます。 ・受診当日、容器を配布し、自宅で3日分の痰を採取し、保健センターに提出してください。	500円 40・45・50・55・60歳及び70歳以上は無料												
特定健康診査 (血圧測定、腹囲、尿検査、血液検査等)	40~64歳の黒部市国民健康保険に加入している方 ・日程は9、10ページをご覧ください。 ・受診券は6月下旬に郵送します。 ・当日は①保険証 ②受診券 ③質問票をご持参ください。 ※65歳以上の方は11、12ページをご覧ください。 黒部市国民健康保険以外の医療保険加入者は各医療保険者にお問い合わせください。(協会けんぽ、健康保険組合、共済保険組合等)	無料												

特定健康診査と同時に実施される検診

健康診査の種類(検査方法)	対象者(平成27年3月31日現在の年齢)	自己負担金
前立腺がん検診 (血液検査)	50~64歳の男性の希望者 ・前立腺がんのスクリーニング検査(PSA検査)です。 ・希望者は特定健康診査会場にて申し込みをしてください。	500円
ペプシノゲン検査 (血液検査)	50・55・60歳の方 ・胃がんの高危険群である萎縮性胃炎を調べる検査です。 ・胃内視鏡検査を受けている方や胃腸の病気で治療中の方は対象となりません。 ・希望者は特定健康診査会場にて申し込みをしてください。	無料
肝炎ウイルス検診 (血液検査)	40歳以上の方でこれまで市の肝炎ウイルス検診において受診機会を逸した方 ・検査を希望される方は保健センターまでご連絡ください。 ・50・55・60歳の方には受診券を郵送します。	無料

特定健康診査（40～64歳の方）・胸部レントゲン検診（40歳以上の方） 日程表

※印は胸部レントゲン検診のみの会場です。

★印は胃がん検診（要予約）との併設検診です。胃がん検診の定員は決まっていますので、2週間前までに保健センターに申し込みください。

♠印は男性限定の胃がん検診（要予約）との併設検診です。胃がん検診の定員は決まっていますので、2週間前までに保健センターに申し込みください。

月 日	受付時間	会 場	対象地区
7月1日（火）	9：30～11：00	若草ふれあいセンター（若栗）	中坪 浦川端 中村 両瀬 袖野
	13：30～15：00		舌山 東町 八社 大越 西町
7月7日（月）	9：30～11：00	農村環境改善センター（前沢）	前沢
	13：30～15：00		前沢 山田新 吉城寺 栗寺 宮野 本野 石田野 枕野 宮沢 中山
7月8日（火）	9：30～11：00	親水の館（田家）	田家新 山田 阿古屋野 窪野 神谷 鏡野
	13：30～15：00		荒町 田家新 田家野
7月22日（火）	9：30～11：00	荻生の館	上野 新堂 沖 荒井野 長正寺 中村
	13：30～15：00		上野 西小路 長屋 大橋 栗林 愛川 寺坪
7月24日（木）	9：30～11：00	コミュニティセンター（生地）	神明町 宮川町
	13：30～15：00		神明町 四十物町 大町 阿弥陀堂 芦崎
7月25日（金）	9：30～11：00	※六天構造改善センター	上町 四十物町 大町 宮川町 飯沢 吉田
	13：30～14：30		☐ 胸部レントゲン検診のみ実施
7月30日（水）	9：30～11：00	大布施公民館	中新 堀高 高橋 堀切新 北野 古御堂 栃沢
	13：30～15：00		高橋 堀切新 植木 金屋 北野 古御堂 栃沢 沓掛
7月31日（木）	16：30～19：00	市民会館	前沢 田家 荻生 大布施 若栗
8月3日（日）	8：30～10：30 （胃がん検診は9：30まで）	♠市民会館（男性限定） 胃がん検診併設	メンズデー（全地区の男性のみ対象）
8月4日（月）	9：30～11：00	村椿公民館	飯沢 出島 荒俣
	13：30～15：00		吉田 六天 飛騨
8月5日（火）	9：30～11：00	石田交流プラザ	犬山 岡 天神新
	13：30～15：00		浜石田 新町 岡 立野 堀切

月 日	受付時間	会 場	対象地区
8月21日（木）	9：00～9：30	※沓掛集落センター	☐ 胸部レントゲン検診のみ実施
	10：00～10：30	※西小路集落センター	
	13：30～14：00	※下田家野公民館	
	14：30～15：30	※立野公民館	
8月22日（金）	9：30～11：00	生活改善センター（東布施）	東布施
	13：30～14：30	※東布施トレーニングセンター	☐ 胸部レントゲン検診のみ実施
8月25日（月）	9：00～10：00	※愛本交流館	☐ 胸部レントゲン検診のみ実施
	10：45～11：15	※宇奈月公民館	
	13：30～14：45	※内山とちの里	
	15：15～15：45	※音沢公民館	
8月26日（火）	9：30～11：00	市民会館	大町 寺町 三島町 牧野
	13：30～15：00		桐町 新天 桜町 大黒町 東三日市 栄町
9月10日（水）	9：30～11：00	保健センター	宇奈月温泉 内山 音澤 愛本 下立
	13：30～15：00		浦山
9月11日（木）	8：30～11：00	★市民会館（胃がん併設）	全地区
9月20日（土）	8：30～10：30 （胃がん検診は9：30まで）	♠市民会館（男性限定） 胃がん検診併設	メンズデー（全地区の男性のみ対象）
9月25日（木）	16：30～19：00	市民会館	生地 石田 東布施 村椿
10月2日（木）	8：30～11：00	★市民会館（胃がん併設）	全地区
10月9日（木）	16：30～19：00	市民会館	三日市 宇奈月
10月31日（金）	9：30～11：00	市民会館	未受診者
11月15日（土）	9：00～11：00	市民会館	未受診者

肺がんヘリカルCT検診（集団）

ヘリカルCT検診は、X線により1回の息止め（15秒程度）で胸部をらせん状にスキャンし、肺の隅々まで検査します。早期の末梢型肺がんは、咳や痰、血痰などの自覚症状はありません。ヘリカルCT検診で、その末梢型肺がんの早期発見が可能です。

対象者 平成25年度に受診していない40歳以上の希望者（平成27年3月31日現在の年齢）
喫煙している方や過去に喫煙していた方に特にお勧めします！

自己負担金 3,300円

申込方法 申込開始日より電話で保健センターへ申し込みください。

検診日	受付時間	会場	申込開始日	定員
8月30日（土）	8：30～11：00	市民会館	7月22日（火）	60名

65歳以上の方の特定健康診査・高齢者健康診査

※実施医療機関は12ページをご覧ください

健康診査の種類 (健診方法)	対象者 (平成27年3月31日現在の年齢)	自己負担金
特定健康診査	65歳以上の黒部市国民健康保険に加入している方 ・受診券は5月下旬に郵送します。 ・当日は①保険証 ②受診券をご持参ください。 ・実施期間は平成26年6月上旬～平成26年10月末日です。 ただし、昭和14年9月、10月生まれの方は有効期限は誕生日前日までです。	無料
	黒部市国民健康保険以外の医療保険加入者は各医療保険者にお問い合わせください。 (協会けんぽ、健康保険組合、共済保険組合等)	
高齢者健康診査	後期高齢者医療保険に加入している方 ・受診券は5月下旬に郵送します。 ただし、昭和14年5月1日～昭和14年8月31日生まれの方は9月に郵送します。 ・当日は①保険証 ②受診券をご持参ください。 ・実施期間は平成26年6月上旬～平成26年10月末日です。	無料

特定健康診査と同時に実施される検診

健康診査の種類 (検診方法)	対象者 (平成27年3月31日現在の年齢)	自己負担金
ペプシノゲン検査 (血液検査)	65・70歳の方 ・胃がんの高危険群である萎縮性胃炎を調べる検査です。 ・胃内視鏡検査を受けている方や胃腸の病気で治療中の方は対象となりません。 ・希望者は特定健康診査を受けられる時に医療機関に申し出てください。	無料


※肝炎ウイルス検診(血液検査)は、これまで市の肝炎ウイルス検診において受診機会を逸した方が、特定健康診査(集団)会場で受けることができます。ご希望の方は、保健センターまでお問い合わせください。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは?


筋肉、骨、関節などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険が高い状態のことをロコモティブシンドロームと言います。

ロコモティブシンドロームチェックをしてみましょう。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまればロコモティブシンドロームの可能性ががあります。


片脚立ちで靴下が履けない




家の中でつまずいたり滑ったりする



階段を上るのに手すりが必要である




家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)




チェックしてみましょう!


横断歩道を青信号で渡りきれない



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)



15分くらい続けて歩けない



高齢者インフルエンザ予防接種

- 対象者** 黒部市に住所を有する方で、接種当日において、①満65歳以上の方、または②満60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器または免疫疾患などの障害(身体障害者手帳1級程度)がある方
- 接種料金** 1,200円(公的助成後の金額)
- 接種期間** 平成26年11月1日(土)～12月31日(水)
※期間を過ぎると全額自己負担となります。
- 接種場所** 実施医療機関
- 持参するもの** 免許証や健康保険証など住所・氏名・年齢が確認できるもの



実施医療機関一覧表(65歳以上の健康診査・高齢者インフルエンザ等)


※●印は要予約、○印は予約不要です。

医療機関	地区	電話番号	特定健康診査 高齢者健康診査	高齢者 インフルエンザ 予防接種
池田リハビリテーション病院	荻生	54-5400	●	●
石坂外科内科医院	浦山	65-1313	○	○
岩井整形外科医院	大布施	52-5500	●	○
岩田クリニック	三日市	54-5080	○	●
宇奈月診療所	宇奈月	62-1020	●	○
オークレディスクリニック	荻生	57-1122	—	●
大橋耳鼻科・眼科クリニック	三日市	52-5870	—	○
金田クリニック	荻生	52-1034	○	○
きょうクリニック	大布施	57-0015	●	●
くらた皮ふ科クリニック	三日市	56-5266	—	○
こいずみクリニック	三日市	56-6006	●	○
桜井病院	荻生	54-1800	●	○
杉井外科胃腸科医院	石田	54-1533	●	●
高桜内科医院	三日市	54-5010	○	○
たまの整形外科クリニック	三日市	56-5252	—	○
二本垣医院	三日市	52-1602	○	○
藤岡医院	三日市	52-0615	●	○
藤が丘クリニック	生地	54-9888	○	○
藤森内科医院	三日市	52-5123	○	○
堀川皮膚科クリニック	荻生	52-5288	—	●
牧野胃腸科クリニック	三日市	54-9607	○	○
むらおかクリニック	生地	56-5166	○	○
桃井医院	東布施	58-1001	●	●
柳沢眼科医院	三日市	54-1233	—	○
吉澤内科医院	三日市	54-0107	○	○
野島医院	入善町	78-2300	○	●

健康教室

※各教室は予約制ですので、事前に電話申し込みをしてください。
※日程は「広報くろべ」でご確認ください。

	ヘルスアップ教室	ヘルスライフ講座
目的	健康運動指導士等による正しい運動の方法を学び、教室後の運動習慣へつなげます。	メタボリックシンドローム及び生活習慣病の予防に関する知識や改善法（運動・食事）に関する知識を学びます。
対象	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診受診者（40歳以上65歳未満）のうち、肥満・高血糖・脂質異常・高血圧のリスクを2つ以上持つ者（治療中の者を除く） ・一般住民の希望者（40歳以上65歳未満） 	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導対象者のうち、希望する者 ・一般住民の希望者（40歳以上65歳未満）
定員	30名	30名
会場	保健センター	働く婦人の家、保健センター
時間	9：30～11：00	9：30～11：00（栄養の回のみ12時まで）
内容	14回コース（5月～9月） <ul style="list-style-type: none"> ・健康、体力チェック ・保健指導 ・運動指導（講義・実習） ・栄養指導（講義・実習） ○保険料・施設使用料や実習材料費などの参加費が別途必要です。 	1クール（概論・栄養実習・運動実習） <ul style="list-style-type: none"> ・脂質異常 × 2回 ・高血圧 × 2回 ・高血糖 × 1回 ○実習材料費などの参加費が別途必要です。 

	健康づくり栄養教室
目的	生活習慣病の対策として正しい栄養知識を深める講座です。また、地域で食育や健康づくりを高める食生活改善推進員を養成するためにも位置づけています。
対象	<ul style="list-style-type: none"> ・一般住民の希望者 ・前年度健康づくり栄養教室未修了者（原則65歳未満） 
定員	20名
会場	保健センター
時間	9：30～14：00
内容	7回コース（5月～11月） <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病に関する講義 ・栄養指導（講義・実習） ・保健指導（講義） ・運動指導（講義・実習） ○実習材料費などの参加費が別途必要です。

ヘルスマイト 募集中

（ヘルスマイトとは食生活改善推進員の愛称です）
ヘルスマイトはボランティアとして、料理を通じて「料理の大切さ」を伝えるだけでなく、さまざまな活動を通して「健康づくり」を支援しています。
※活動を行うには、「健康づくり栄養教室」を受講し、修了する必要があります。

主な活動
 ・三世代ふれあいクッキングセミナー
 ・男性のための料理教室
 ・いきいきとやま食育クッキング など

名水マラソンでは、梅干しの提供もしています。一緒に楽しみましょう！



受講生 募集!!

メタボリックシンドロームは健康を悪化させる大きな原因です。生涯をとおした健康づくりについて学ぶ講座を開催します。教室に参加して「きっかけづくり」「仲間づくり」を行い、自分の健康づくりをしてみませんか？

機能訓練教室

<機能訓練教室>

疾病等により心身に障害を持つ方を対象に、心身機能の維持・向上を目的とした訓練や、情報交換・交流・学習等を通じて仲間づくりをしています。

- 対象：概ね40～64歳の方
- 開催日時：月2回（木曜日） 13：30～15：00
- 会場：保健センター
- 内容：個別リハビリ、レクリエーション等
- 参加費：保険料等
- 送迎：あり（一部自己負担）

<言語リハビリ教室>

脳血管障害後遺症等により言語機能が低下している方を対象にコミュニケーション能力の向上や社会参加を目的としたグループ訓練、外出訓練等を行っています。

- 対象：概ね40～64歳の方
- 開催日時：月1回（木曜日） 13：30～15：00
- 会場：保健センター
- 内容：グループ訓練、外出訓練、言語聴覚士による訓練等
- 参加費：保険料等
- 送迎：あり（一部自己負担）

健康手帳

健康手帳は健康診査の結果を記録し、健康管理に役立てていただくために40歳以上の希望される方に交付しています。

健康相談

<成人ヘルス相談>

日時：毎週火曜日 9：00～11：00

会場：保健センター

内容：高血圧、高血糖、脂質異常、肥満等健康に関すること全般。

<胃がん検診時相談>

集団胃がん検診に併設で健康相談を行っています。

<介護・住宅改修相談>

理学療法士による介護・住宅改修相談を実施しています。予約制となりますので、事前に保健センターまでご連絡ください。

<巡回健康相談>

受付時間 9：30～10：00

※印会場の受付時間 10：00～10：30

会場	日程	
若菜ふれあいセンター（若栗）	4月2日（水）	9月3日（水）
内山とちの里※	4月9日（水）	10月8日（水）
農村環境改善センター（前沢）	4月16日（水）	9月17日（水）
親水の館（田家）	5月7日（水）	10月1日（水）
音沢公民館※	5月12日（月）	11月10日（月）
荻生の館	5月21日（水）	10月15日（水）
コミュニティセンター（生地）	6月4日（水）	11月5日（水）
宇奈月公民館※	6月11日（水）	12月10日（水）
大布施公民館	6月18日（水）	11月19日（水）
村椿公民館	7月2日（水）	12月3日（水）
下立まちおこしセンター※	7月9日（水）	1月7日（水）
石田交流プラザ	7月16日（水）	12月17日（水）
生活改善センター（東布施）	8月6日（水）	1月21日（水）
三日市公民館	8月20日（水）	1月28日（水）
愛本交流館※	8月27日（水）	2月4日（水）
浦山公民館※	10月29日（水）	3月11日（水）

～守ろう!7つの健康習慣～

- ①適正な睡眠時間
- ②喫煙しない
- ③適正体重を維持する
- ④過度の飲酒をしない
- ⑤定期的に運動する
- ⑥朝食を食べる
- ⑦間食をしない



大切な人の悩みに気づいてください。

あなたも「ゲートキーパー」になりませんか？

*ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげ、見守る人です。

ゲートキーパーの役割

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

声かけ

悩んでいる人に勇気を出して声をかける

黒部市
自殺対策イメージキャラクター
「いのちまもる」



つなぎ

早めに専門家に相談するように促す

見守り

あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守る

大切な人についての変化に気づいたとき、ぜひ相談機関につないでください。

相談内容	相談機関	連絡先	時間
心の健康についての不安や悩み	黒部市保健センター	65-0020	平日：8：30～17：15
	富山県新川厚生センター	52-2647	平日：8：30～17：15
	富山県心の健康センター	076-428-1511	平日：8：30～17：15
死にたい気持ちなどの相談	《富山カウンセリングセンター・ユアパレット》 NPO法人 富山カウンセリングセンター	076-492-6635	毎日16：00～23：00 ※16：00～18：30、21：00～23：00は一部実施していない日があります。
	日本いのちの電話連盟	0120-738-556	毎月10日のみ 8：00～翌8：00
薬物・アルコール依存などの相談	富山ダルク	076-407-5777	24時間対応
DV被害に関する相談	グループ女網（なづな）～ストップDVとやま～	076-491-1081	月 10：00～15：00
自死遺族などからの相談	富山・生と死を考える会	0766-31-0744	月・火・木・土・日 20：00～23：00