

人との間隔はできるだけ2メートル空けましょう。「密閉」「密集」「密接」を避け、こまめに手洗いを。外出時には症状がなくてもマスクを着用しましょう。



カインダのこま、見直してみませんか

健診や相談は保健センターへ

第4期 胃がん・呼吸器（肺がん・結核）検診

★申込方法が変わりました

①はがき ②電子申請のみです。

日時 令和3年2月6日(土)・7日(日)・8日(月)・9日(火)の午前7時30分～正午（時間指定不可。受診時間は受診券に記載します）

※検診希望日は、右の実施日（4日間）の中から選んでください。

会場 保健センター

対象 市内在住の40歳以上の方

次の方は受診できません

- ・今年度すでに受診した方
- ・妊娠中または妊娠の可能性がある方
- ・胃や肺に病気があり治療中の方
- ・職場で受診する機会のある方

定員 各日100人程度（申込多数の場合は抽選）

※受診決定者には、令和3年1月8日（金）頃に受診券などを送付する予定です。抽選に外れた方へも連絡します。

内容 胃がん検診（腹部デジタルX線撮影）、呼吸器検診（胸部デジタルX線撮影・喀痰検査）

※喀痰検査は別途検査条件があります。

喀痰検査条件（1日の喫煙本数）×（喫煙年数）≧400以上の方

※喀痰検査希望でも条件に当てはまらない方には容器を送りません。

申込み 12月1日(火)～24日(木)（当日消印有効）に、①はがきに必要事項を記入し、保健センターへ送付

〒205-0003 羽村市緑ヶ丘5-1

5-2 羽村市保健センター 胃がん・呼吸器検診担当 宛

②下のQRコードまたは市公式サイトから電子申請



▲胃がん・呼吸器検診 電子申請

※胃がん検診・呼吸器（肺がん・結核）検診は同時受診可能です。

※胃がん検診を受ける方は、前日午後9時以降飲食ができません。

※喀痰検査を希望する場合は、条件を必ず記入してください。喀痰検査だけの受診はできません。

大人の風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

妊娠中の女性が風しんに感染すると、お腹の赤ちゃんに白内障や難聴、心疾患などの病気を起こすことがあります。風しんの発生およびまん延の予防のためには、予防接種を受けることが重要です。

対象の方には、風しん抗体検査と予防接種の費用を一部助成します。事前に保健センターに申請してください。

- 対象 羽村市に住民登録のある19歳以上の方で、次のいずれかに該当する方
- ①妊娠を予定または希望している女性
 - ②妊娠している方と同居している方
 - ③①の方と同居している方

助成金額

◆抗体検査：全額

◆麻しん風しん混合ワクチン：5000円

◆風しんワクチン：3000円

※抗体検査の結果が「低抗体価」の場合、予防接種の対象です。

※申請書は、保健センターで配布するほか、市公式サイトからダウンロードすることができます。

※妊娠している方およびその可能性がある方は、予防接種を受けることができません。

※予防接種後2か月間は、妊娠を避けてください。

■次の方は、無料クーポンを利用して抗体検査、予防接種を受けてください

対象

- ①昭和41年4月2日～54年4月1日生まれの男性（送付済みのクーポン券の有効期限を「2022年3月31日」と読み替えて利用することができます）
- ②昭和37年4月2日～41年4月1日生まれの男性（クーポンは今後送付の予定。その前に希望する方へは随時発行します。問い合わせください）

有効期限 令和4年3月31日まで

クーポン券利用の流れ

①実施医療機関に予約

②クーポン券、本人確認書類（免許証や健康保険証）を持参し、抗体検査を受ける

③検査結果が「低抗体価」の場合、予防接種を受ける

※クーポン券事業に参加している医療機関については、同封の書類、市公式サイト、厚生労働省ウェブサイト

インフルエンザを予防しよう！

気温が低くなり空気が乾燥するこれからの季節は、インフルエンザが流行する恐れがあります。ワクチン接種のほか、新型コロナウイルス同様に各自で感染症対策に努めましょう。

①外出後の手洗いなど

インフルエンザウイルスには、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

②部屋の適度な加湿

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）に保つことも効果的です。

③十分な休養とバランスのとれた栄養摂取で体の抵抗力を高める

④人混みや繁華街への外出を控える

⑤咳エチケットの励行

問合せ 健康課（保健センター内） ☎623

問合せ 健康課（保健センター内） ☎623

をご覧ください。事業所で実施する健康診断で、抗体検査を受ける場合にも利用できます。

杏林大学共催 運動健康増進プログラム「ミニ体力測定と個別相談会」

体力チェックの結果をもとに、理学療法士や健康運動指導士が健康的な生活を送るための運動方法をアドバイスします。

日時 12月19日(土)（1コースあたり50分間程度）

対象

●20～79歳の市民（令和2年4月1日現在）

●体力測定を受けたことがある場合は、前回体力測定から半年以上経過している方

●医師に運動を制限されていない方

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具

※マスク着用の上、動きやすい服装でお越しください。

内容 体力測定

【共通項目】血圧測定、握力測定、体組成測定、長座体前屈

【20～64歳】立ち幅跳び

【65～79歳】開眼片足立ち

講師 相原圭太さん、楠田美奈さん（杏林大学保健学部）

申込み・問合せ 12月3日(木)～16日(水)に、コースを1つ選んで、電話で、健康課（保健センター内） ☎625へ

会場 スポーツセンター2階会議室 ※室内履きは不要です。

午前コース	定員
① 9時40分～10時30分	各2人 (申込順)
② 10時10分～11時	
③ 10時40分～11時30分	
④ 11時10分～正午	
午後コース	定員
⑤ 1時10分～2時	各2人 (申込順)
⑥ 1時40分～2時30分	
⑦ 2時10分～3時	
⑧ 2時40分～3時30分	

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。