



平成23年度 健康力レンダー

健康なまちづくり計画

きらり葛城21

マスコットキャラクター きらりちゃん

きらり 輝くバランスメニュー

り フレッシュみんなで楽しいウォーキング

かっこいい！たばこを吸わないヒーローだ！

つな がりが地域の元気保ちます

ら イバルに負けるな！チャレンジ！むし歯なし！

ぎょうじが楽しい保健事業

きらり葛城21

～イキイキ輝くまちプラン～

様々な健康づくりのための楽しい取り組みにみんなで参加しよう！

きらり葛城21について詳しくは、葛城市ホームページをご覧ください！！

<http://www.city.katsuragi.nara.jp/kurashi/kenkou/kenko21.html>

葛城市

☆カレンダーの日程・内容については変更される場合がありますので、必ず有線放送・防災無線放送・広報・チラシ等でご確認ください。

母子保健

—教室・健診・相談など—

実施場所 青字:新庄健康福祉センター 赤字:當麻保健センター(6ページ地図参照)

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 場所・時間 |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| ペアレンツクラブ (両親教室) | 15(金) 23(土) | 市内在住の妊婦 (ママとパパ) | | 14(木) 23(土) | 市内在住の妊婦 (ママとパパ) | | 21(金) 29(土) | 市内在住の妊婦 (ママとパパ) | | 19(木) 28(土) | 市内在住の妊婦 (ママとパパ) | | 新庄健康福祉センター 13:30~16:00 |
| 4か月児 健康診査 | 11(月) H22.11月生 | 9(月) H22.12月生 | 6(月) H23.1月生 | 11(月) H23.2月生 | 1(月) H23.3月生 | 5(月) H23.4月生 | 6(木) H23.5月生 | 7(月) H23.6月生 | 5(月) H23.7月生 | 12(木) H23.8月生 | 6(月) H23.9月生 | 5(月) H23.10月生 | 當麻保健センター 13:30~14:45受付 |
| 10か月児 健康診査 | 13(水) H22.5月生 | 11(水) H22.6月生 | 8(水) H22.7月生 | 13(水) H22.8月生 | 3(水) H22.9月生 | 7(水) H22.10月生 | 12(水) H22.11月生 | 2(水) H22.12月生 | 7(水) H23.1月生 | 13(金) H23.2月生 | 8(水) H23.3月生 | 7(水) H23.4月生 | |
| 1歳6か月児 健康診査 | 27(水) H21.9.1 S H21.10.13生 | 27(金) H21.10.14 S H21.12.8生 | | 22(金) H21.12.9 S H22.1.20生 | | 9(金) H22.1.21 S H22.2.23生 | 19(水) H22.2.24 S H22.4.12生 | | 9(金) H22.4.13 S H22.5.31生 | 27(金) H22.6.1 S H22.7.16生 | | 16(金) H22.7.17 S H22.8.31生 | 新庄健康福祉センター 13:30~14:45受付 |
| 2歳6か月児 歯科健康診査 (フッ素塗布) | 21(木) H20.8.31 S H20.10.19生 | | 9(木) H20.10.20 S H20.11.30生 | 21(木) H20.12.1 S H21.1.5生 | | 15(木) H21.1.6 S H21.2.24生 | 27(木) H21.2.25 S H21.4.17生 | | 15(木) H21.4.18 S H21.5.31生 | | 2(木) H21.6.1 S H21.7.15生 | 8(木) H21.7.16 S H21.8.31生 | 予約制 新庄健康福祉センター 13:30・14:15受付 |
| 3歳6か月児 健康診査 | 22(金) H19.8.1 S H19.9.20生 | | 10(金) H19.9.21 S H19.11.15生 | 27(水) H19.11.16 S H20.1.10生 | | 26(月) H20.1.11 S H20.2.25生 | | 14(月) H20.2.26 S H20.4.20生 | | 20(金) H20.4.21 S H20.6.15生 | 29(水) H20.6.16 S H20.7.31生 | | 新庄健康福祉センター 13:30~14:45受付 |
| 乳幼児健康相談 身長・体重測定 栄養・子育て相談 | 11(月) 20(水) 21(木) | 9(月) 25(水) 26(木) | 6(月) 29(水) 30(木) | 11(月) 20(水) 21(木) | 1(月) 30(火) 31(水) | 5(月) 28(水) 29(木) | 6(木) 26(水) 27(木) | 9(水) 29(火) 30(水) | 5(月) 13(火) 14(水) | 12(木) 25(水) 26(木) | 6(月) 22(水) 23(木) | 5(月) 14(水) 15(木) | 當麻保健センター 10:00~11:00受付 新庄健康福祉センター 10:00~11:00受付 |
| すくすく子育て相談 | 心理発達相談員による、個別相談を実施しています。 | | | | | | | | | | | | 予約制 |

※ 母子健康手帳の交付は、新庄健康福祉センターまたは當麻保健センターで実施しています。

予防接種

※定期の予防接種の案内は、全て個別に通知します。

定期の予防接種

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 場所・時間等 |
|---|---|--|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| BCG | 14(木) H22.10.15 S H23.1.14生 | 23(月) H22.11.24 S H23.2.23生 | 27(月) H22.12.28 S H23.3.27生 | 26(火) H23.1.27 S H23.4.26生 | 25(木) H23.2.26 S H23.5.25生 | 21(水) H23.3.22 S H23.6.21生 | 18(火) H23.4.19 S H23.7.18生 | 21(月) H23.5.22 S H23.8.21生 | 20(火) H23.6.21 S H23.9.20生 | 16(月) H23.7.17 S H23.10.16生 | 15(水) H23.8.16 S H23.11.15生 | 22(木) H23.9.23 S H23.12.22生 | 当麻保健センター 13:30～14:45受付 |
| ポリオ (急性灰白髄炎) | | 12(木) H15.11.13～H23.1.31生 13(金) H15.11.14～H23.1.31生 16(月) H15.11.17～H23.1.31生 17(火) H15.11.18～H23.1.31生 | | | | | | 15(火) H16.5.16～H23.7.31生 16(水) H16.5.17～H23.7.31生 17(木) H16.5.18～H23.7.31生 18(金) H16.5.19～H23.7.31生 | | | | | 新庄健康福祉センター 13:30～14:45受付 |
| 三種混合 第1期 <small>初回として3回接種します。 初回終了後、12か月以上の間隔をあけて1回(追加)接種します。</small> | 5(火) H15.10.6 S H22.10.5生 26(火) H15.10.27 S H22.10.16生 | 18(水) H15.11.19 S H22.10.31生 | 14(火) H15.12.15 S H22.11.20生 15(水) H22.11.21 S H23.1.14生 | 6(水) H16.1.7 S H23.1.31生 7(木) H22.11.21 S H23.1.14生 28(木) H16.1.29 S H23.3.15生 29(金) H22.11.21 S H23.1.14生 | 26(金) H16.2.27 S H23.4.15生 | 16(金) H16.3.17 S H23.4.26生 | 7(金) H16.4.8 S H23.5.25生 28(金) H16.4.29 S H23.6.21生 | 24(木) H16.5.25 S H23.7.18生 | 19(月) H16.6.20 S H23.8.21生 | 18(水) H16.7.19 S H23.9.20生 | 13(月) H16.8.14 S H23.10.16生 | 14(水) H16.9.15 S H23.11.15生 | 新庄健康福祉センター 13:30～14:45受付 |
| 三種混合第2期 | 対象 : 11歳以上13歳未満の方(小学校6年生の方に通知します。) | | | | | | | | | | | | |
| 麻しん(はしか)・ 風しん(MR)混合 | 対象 : 第1期 生後12～24か月未満の幼児 第2期 平成17年4月2日～平成18年4月1日生(いわゆる幼稚園・保育所の年長児) 第3期 平成10年4月2日～平成11年4月1日生(中学1年生相当年齢) ※市内の中学校で集団接種 第4期 平成5年4月2日～平成6年4月1日生(高校3年生相当年齢) | | | | | | | | | | | | |
| 日本脳炎 | 対象 : 第1期 3歳から90か月未満の間に3回(初回2回、追加1回) 第2期 9歳以上13歳未満の間に1回接種 | | | | | | | | | | | | |

※ 子宮頸がん予防・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンの、任意の予防接種に関する詳しい内容は、葛城市ホームページをご覧ください。新庄健康福祉センターまでお問い合わせください。

成人健診

■個別健(検)診 (指定医療機関で受診する健(検)診)

実施場所 **青字:新庄健康福祉センター** **赤字:當麻保健センター**(6ページ地図参照)

胃がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査・特定健康診査

★実施期間:平成23年6月1日(水)から平成24年1月末まで(ただし、休診日は除く)

| 健(検)診名 | 対象者 | 費用 | 検査方法 | 申し込み方法 | 実施医療機関 |
|---------------------|--|----------------|---------------|--|--|
| 胃がん検診 | 市内在住の40歳以上の方 (昭和47年4月1日以前生まれ) | 3,000円 | 腹部レントゲン 撮影 | 平成23年5月27日(金)以降 に、 新庄健康福祉センター または 當麻保健センター へ 受診セットを取りにお越し下 さい。 | 板橋医院 鶴山医院(新庄) 関谷外科胃腸科 |
| 大腸がん検診 | 市内在住の40歳以上の方 (昭和47年4月1日以前生まれ) | 500円 | 検便による 検査 | | 板橋医院 鶴山医院(新庄) かつらぎクリニック 小泉医院 下村医院 庄田クリニック |
| 前立腺がん検診 | 市内在住の50歳以上の男性 (昭和37年4月1日以前生まれ) ※平成21・22年度の結果が『異常なし』の方を除く | 500円 | 血液検査 | | 関谷外科胃腸科 玉井医院 堀内医院 |
| (B型・C型) 肝炎ウイルス検査 | 市内在住の40歳以上の方で 肝炎ウイルス検査を受けたことのない方 (昭和47年4月1日以前生まれ) | 無料 | 血液検査 | | 山本医院 安田クリニック (がん検診・肝炎検査のみ) |
| 特定健康診査 | 葛城市国民健康保険加入者で40~74歳の方 市内在住の後期高齢者医療保険加入者の方 | 1,000円 500円 | 身体計測 血液検査等 | 対象者の方へ、5月中旬に受 診券を送付する予定です。 | |

子宮がん検診・乳がん検診

2年に1回定期検診を受けましょう。

★実施期間:平成23年4月11日(月)から平成24年3月末まで(ただし、休診日は除く)

| 健(検)診名 | 対象者 | 費用 | 検査方法 | 申し込み方法 | 実施医療機関 |
|--------|--|---------------------------------------|---|--|--|
| 子宮がん検診 | 市内在住の20歳以上の女性 (平成4年4月1日以前生まれ) ※平成22年4月1日から平成23年3月31日までに、市の子宮がん 検診を受診された方は、平成23年度は受診できません。 | 頸部のみ 2,000円 頸部・体部 2,900円 | 細胞診 頸部検診は、必須。 体部検診は、医師と の相談の上受診して ください | 平成24年3月23日(金)まで に、 新庄健康福祉センター または 當麻保健センター へ 受診票を取りにお越し下 さい。 | 県内指定医療機関 |
| 乳がん検診 | 市内在住の40歳以上の女性 (昭和47年4月1日以前生まれ) ※平成22年4月1日から平成23年3月31日までに、市の乳がん検 診を受診された方は、平成23年度は受診できません。 | 40歳代 2,500円 50歳以上 2,000円 | 視触診 マンモグラフィ マンモグラフィは、 40歳代:2方向 50歳以上:1方向 の撮影になります。 | | 済生会御所病院 済生会中和病院 東朋香芝病院 平成記念病院 平尾病院 安田医院 大和高田市立病院 (平成24年2月~3月) ※医療機関によって予約方法が 異なります。 |

■**集団健(検)診** 詳しくは、**5月号 広報かつらぎ**・**9月号 広報かつらぎ**の折込チラシをご確認ください。

| 実施日 | 6月 (受付期間:5月19日~6月3日) | | | | | 11月 (受付期間:9月27日~10月18日) | | | | | | 場所 青字 : 新庄健康福祉センター 赤字 : 當麻保健センター | |
|------------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|--|---|
| | 17 (金) | 19 (日) | 20 (月) | 24 (金) | 25 (土) | 4 (金) | 6 (日) | 7 (月) | 10 (木) | 11 (金) | 13 (日) | | |
| | 午前 | 午前 | 午前 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午前 | 午前 | 午前 | 午前 | 対象・費用 |
| 特定健康診査 (健康診査) | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 葛城市国民健康保険加入者で40~74歳の方 1,000円 市内在住の後期高齢者医療保険加入の方 500円 市内在住の生活保護世帯で40歳以上の方 無料 |
| プレ特定健康診査 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 市内在住の19歳~39歳の方 1,000円 |
| 肝炎ウイルス検査 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 市内在住の40歳以上の方で 肝炎ウイルス検査を今まで受けたことのない方 無料 |
| 前立腺がん検診 | ○ | ○ | | | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 市内在住の50歳以上の男性 500円 |
| 大腸がん検診 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 市内在住の40歳以上の方 500円 |
| 胃がん検診 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 市内在住の35歳以上の方 900円 |
| 肺がん検診 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 市内在住の40歳以上の方 (65歳以上の方は、結核検診を含む) 200円 |
| 子宮頸がん検診 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | ○ | 市内在住の20歳以上の女性 600円 |
| 乳がん検診 | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | 市内在住の40歳代の女性(2方向) 1,500円 市内在住の50歳以上の女性(1方向) 1,200円 |

(集団健(検)診実施日に、歯科衛生士による歯科保健指導を実施しています。)

★**集団健診の申し込み方法など**

受付期間中に、**新庄健康福祉センター**までお電話ください。申し込みの受付は、先着順となります。(受付期間以外のお申し込みは、受け付けておりませんのでご容赦ください。)

※**がん検診の費用について**

がん検診については、70歳以上(昭和17年4月1日以前生まれ)の方は、無料です。また、市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、事前の手続きを行って頂くと無料になります。

各種がん検診(集団・個別)を受診される方へ

- ・がん検診は検診を受ける部位について医療機関で治療中や経過観察中の方は受けられません。
- ・各種がん検診は平成23年度中に、集団・個別いずれか1回の受診となります。

☆カレンダーの日程・内容については変更される場合がありますので、必ず有線放送・防災無線放送・広報・チラシ等でご確認ください。

お問い合わせは、健康増進課(新庄健康福祉センター) Tel.0745-69-9900 まで

成人保健

■成人 健康相談

| 健康相談 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 場所・時間 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 25(月) | 23(月) | 22(水) | 19(火) | 29(月) | 22(木) | 19(水) | 25(金) | 22(木) | 23(月) | 20(月) | 12(月) | |

「健康相談」では、保健師・管理栄養士による健康づくりの相談・健診結果説明を行っています。

「心の健康」に関する情報コーナーを、新庄健康福祉センター窓口に設置しています。ご利用ください。

その他の事業

高齢者インフルエンザ予防接種

受付期間：平成23年10月3日(月)～
平成24年1月31日(火)

対象者：接種日において

- ・満65歳以上の人
- ・満60歳から満64歳までの方であって、心臓、じん臓、呼吸器機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害に関する身体障害者手帳1級またはそれに準ずる基準にある人

場 所：市内指定医療機関

費 用：1,000円

国民健康保険人間ドック助成

受付期間：平成23年5月2日(月)～平成24年2月29日(水)

助成要件：満35歳以上の人

：引き続き1年以上本市の被保険者である人

：前年度分までの国民健康保険税を完納している世帯に属する人

検査機関：奈良県健康づくりセンター(田原本町)

：葛城メディカルセンター(大和高田市)

※人間ドック助成を利用された方は、特定健康診査を受診することはできません。

※詳しくは、保険課(電話69-3001)へお問い合わせください。

脳ドック検診助成

受付期間：平成23年4月1日(金)～
平成24年2月29日(水)

対象者：受診日において、満40歳から69歳までの人

場 所：県内医療機関

費 用：検診料の7割、ただし20,000円を限度として助成します。

(定員になり次第締め切らせていただきます。)

献 血

葛城市役所(新庄庁舎)前

平成23年8月3日(水) 午前9時30分～午後4時00分
平成24年1月27日(金) 午前9時30分～午後4時00分

葛城市当麻保健センター

平成23年4月28日(木) 午後1時30分～午後4時00分
平成23年8月24日(水) 午後1時30分～午後4時00分

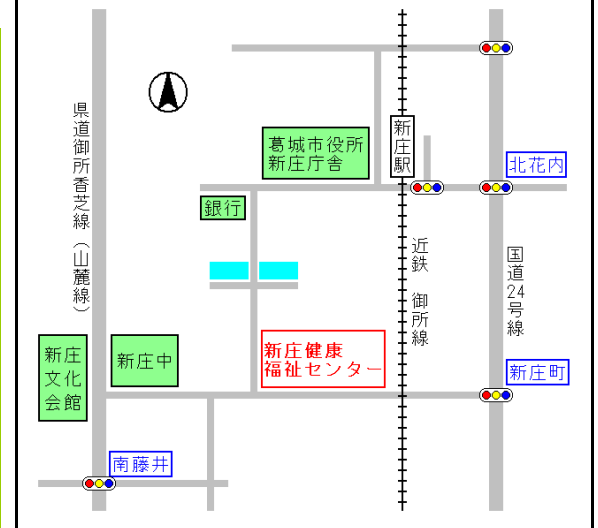
対象者

16歳から69歳までの健康な人

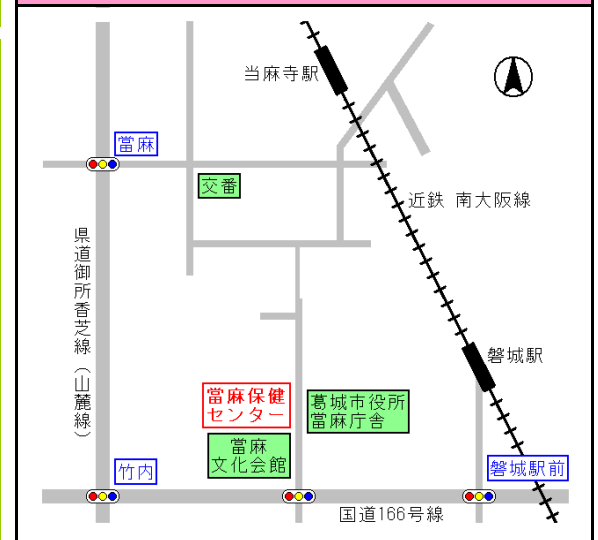
(ただし、65歳以上の方については、60歳から64歳の間に、献血経験がある方に限ります。)



新庄健康福祉センター周辺地図



当麻保健センター周辺地図



特定健康診査を受診しましょう

各健康保険において40歳から74歳までの被保険者を対象に生活習慣病の予防と生活習慣の改善を目的に、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した特定健康診査（以下「特定健診」）と、特定保健指導を実施しています。

☆特定健診はどうやって受けるの？

特定健診の実施場所や時期、受診費用などは、**加入している健康保険によって異なりますので、健康保険組合等もしくは勤務先の事務所へお問い合わせください。**（年度途中で健康保険の資格に異動のあった方、生活保護受給者の方は、健康増進課へお問い合わせください。）

葛城市国民健康保険に加入している対象の方へは、5月中旬に受診券と案内状を送付する予定です。健康カレンダー5ページに記載の集団健診にて受診いただくか、案内状に記載された医療機関で受診してください。（75歳以上の後期高齢者医療制度に該当する方も同様です。）**なお、平成23年度の国民健康保険人間ドック助成を受ける方は、人間ドックの受診により特定健診を受診したことになりますので、平成23年度中に別途、特定健診を受診することはできません。**

☆どのような検査がおこなわれるの？

基本項目として問診、身体計測、血圧測定、肝機能検査（GOT・GPT・ γ -GTP）、脂質検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）、血糖検査、腎機能検査、尿検査などのほか内臓脂肪の蓄積を判定するための腹囲測定が実施されます。

☆健診の結果はいつごろに？

健診結果の通知につきましては市からご案内しますが、受診から約2か月の期間を要しています。（健診受診機関からの結果提出に応じて遅れることがあります。）受診後は、結果通知までに健診受診機関で結果説明を受けてくださいますようお願いいたします。

☆特定保健指導が実施されます

特定健診の結果にあわせて生活習慣病の予防や生活習慣の改善に役立つ情報が提供されます。また、生活習慣の改善が必要な方には、「特定保健指導利用券」を送付しますので、市が実施する特定保健指導（運動や食事講座など）を受けていただくこととなります。

| | | 対象者 | 支援期間 | 内容 |
|--------------------------------|--------|---|-------------------|---|
| 生活習慣改善の必要性 ↓ ↑ 高 低 | 積極的支援 | 生活習慣の早急な改善が必要で、継続的できめ細やかな支援により効果の見込まれる方 | 6か月以上 (継続的に実施) | 6か月にわたり、無理のない範囲で改善目標を設定し、継続して行動に取り組めるよう支援するため、個人ごとに保健指導を行います。 |
| | 動機付け支援 | 生活習慣の改善が必要で、改善のきっかけを支援することで効果の見込まれる方 | 原則1回 | 生活習慣について「なぜ改善が必要なのか」、「どう改善すればよいのか」を知り、目標を立て、実際に行動に移すよう支援します。 |
| | 情報提供 | 健診受診者全員 | 年1回 (健診結果時) | 健康な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報が、健康診査結果とともに全員に提供されます。 |

病気の芽は健診を受けなければ見つからないことがほとんどです。年に1回は健診を受診しましょう！

☆急な病気でお困りのときは

●小児救急医療電話相談

- ・プッシュ回線・携帯電話から . . . **#8000**
- ・ダイヤル回線・IP電話から . . . **0742-20-8119**

急な発熱など子どもの急病時に受診をした方が良いのか、様子を見ても大丈夫なのか、看護師（必要に応じて医師）が電話でアドバイスします。

相談時間

平日：午後6時00分～翌朝午前8時00分

土曜日：午後1時00分～翌朝午前8時00分

日曜日、祝祭日、年末年始：午前8時00分～翌朝午前8時00分

●奈良県救急安心センター

- ・プッシュ回線・携帯電話から . . . **#7119**
- ・ダイヤル回線・IP電話から . . . **0744-20-0119**

急病時に「救急車を呼んだ方がいいのか?」、「医療機関にかかった方がいいのか?」などの、救急医療に関する相談を奈良県救急安心センターが24時間体制で受け付け、看護師等がアドバイスします。

相談時間 24時間対応

●葛城地区休日診療所

所在地：大和高田市西町1番45号

電話：0745-22-7003

診療科目：内科・小児科・歯科

診療日

：日曜日と祝日

（日曜日と重なる代替休日も含む）

年末年始（12月29日～1月3日）

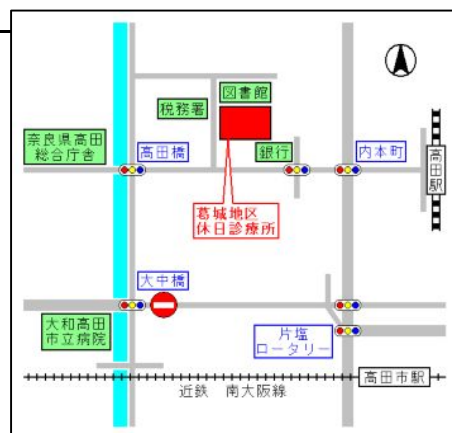
受付時間

：午前8時30分～午前11時30分

午後1時00分～午後3時30分

午後5時30分～午後8時30分

※歯科診療の受付は、午後3時30分までです。



●橿原市休日夜間応急診療所

所在地：橿原市畝傍町9-1

（橿原市保健センター1階）

電話：0744-22-9683

診療科目：小児科

診療日：毎日

受付時間

：午前0時00分～午前5時30分



※※※ 両診療所をご利用される方へ ※※※

- ・両診療所は、急病人の応急診療を目的としていますので、重症患者の治療は設備の点でできません。
- ・受付終了前は混雑する場合がありますので、受診される方はできるだけ早い時間に来るようにしてください。
- ・受診の際には、**現金**と健康保険証及び老人福祉・福祉医療の受給者証等を必ず持参してください。

●葛城市消防署

電話：0745-69-7171

救急車を呼ぶほどの緊急性がなく、自家用車で病院へ行く場合は受診可能な病院を照会します。