



# 平成30年度二宮町健康カレンダー（予定表）



## 個別がん検診

検診項目	乳がん	子宮頸がん
検査方法	マンモグラフィ	細胞診
対象者	40歳以上の方(昭和54年4月1日以前の生まれ)	20歳以上の方(平成11年4月1日以前の生まれ)
	上記年齢に加えて、下記の条件のどちらかに該当される方が対象となります。 ①平成30年4月～平成31年3月の間に、偶数年齢に到達する方（例：40歳、42歳…） ②平成29年4月～平成30年3月の間に、上記検診を未受診の方 ※集団がん検診の受診対象者も同じ条件になります。	
実施期間	平成30年6月29日（金）～平成31年2月28日（木）	
申込先	保健センター（☎0463-71-7100） 平日 8:30～17:15	
申込方法	平成31年1月31日（木）までに保健センターまでご連絡ください。 (保健センターに電話で申し込み後、受診通知が届いたら各医療機関に予約。東海大学大磯病院は町から予約します。)	

個別がん検診実施医療機関一覧表

医療機関名	住所	連絡先	乳がん		子宮頸がん	
			実施	料金	実施	料金
東海大学大磯病院	大磯町月京21-1	0463-72-3211	○	2,900円	○	2,800円
倉田会メディカルサポートクリニック	平塚市四之宮2-7-8	0463-27-1011	○			
湘南健診センター	平塚市宝町10-4	0463-21-3811	○			
神奈川県予防医学協会	横浜市中区日本大通58	045-641-8501	○			
はだの南レディースクリニック	秦野市立野台1-2-3	0463-26-6080	—			
前田産婦人科	平塚市松風町13-37	0463-27-2322	—	—	○	
小清水産婦人科クリニック	平塚市徳延683-1	0463-35-0310	—	—	○	

## 集団がん検診



検診項目	胃がん	胃がんリスク	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮頸がん
	バリウム	血液検査	便2日法	胸部X線 (喀痰検査)	マンモグラフィ	細胞診
対象者	40歳以上の方（昭和54年4月1日以前の生まれ）				※個別がん検診の対象者欄をご覧ください。	
実施日	6月29日（金）	○	—	○	—	○
	9月6日（木）	○	○	○	—	○
	11月3日（土）	○	○	○	○	○
	2月25日（月）	○	—	○	—	○
会場	保健センター(二宮町二宮1410番地)					
検診受付時間	8:30～11:00	8:30～11:00	8:30～11:00	8:00～11:00	9:00～10:30	9:00～10:30
	13:00～14:30※	—	13:00～14:30	13:00～14:30	13:00～14:30	13:00～14:30
料金	1,400円	3,100円	500円	800円(胸部X線)	2,000円(40代)	1,200円
				1,200円(喀痰)	1,600円(50代～)	
申込方法	ハガキまたは二宮町保健センター窓口にて申込。 詳細は、町広報誌（広報にのみや）にて掲載いたします。					
備考	・生活保護世帯の方は、胃がんリスク検診を除いた検診の料金が免除となります。 ・検診受付時間は、検診票送付時に指定させていただきますのでご了承ください。 ※胃がん検診は6月29日（金）のみ午後実施します。					

集団がん検診のお申込は、下記の広報にのみやにて掲載します！

- ◎ 6月29日（金）の検診・・・広報にのみや5月号
- ◎ 9月6日（木）の検診・・・広報にのみや7月号
- ◎ 11月3日（土）の検診・・・広報にのみや10月号
- ◎ 2月25日（月）の検診・・・広報にのみや1月号

《お問い合わせ》

二宮町子育て・健康課(二宮町保健センター内)  
TEL：0463-71-7100  
FAX：0463-72-6086  
HP：http://town.ninomiya.kanagawa.jp

## 健康診査

自分の健康状態を確認し、健康づくりと生活習慣病予防に生かしましょう！



健診項目	健康診査	特定健康診査	
対象者	①後期高齢者医療制度に加入している方 ②生活保護世帯の方（40歳以上の方）	二宮町国民健康保険に加入している40～74歳の方	
実施期間	平成30年7月1日～平成30年10月31日		
料金	1,000円	40～69歳	2,000円
		70～74歳	1,000円
		65～69歳の障がい者手帳1～3級	
申込方法	各医療機関へ直接お申込ください。		
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活保護世帯の方は、上記料金が免除となります。</li> <li>・対象者（4月1日現在）の方には、6月下旬に受診券（封書）を送付いたします。</li> <li>・平成30年4月2日以降に転入などにより資格を取得した方で、健康診査の受診希望の方は、保健センターまでお問い合わせください。</li> <li>・健康診査は、健康保険の保険者が実施することになっています。二宮町国民健康保険以外の健康保険に、加入されている方は、加入先の健康保険組合にお問い合わせください。</li> </ul>		

## 予防接種



ワクチン項目	高齢者肺炎球菌	高齢者インフルエンザ
対象者	①平成31年3月31日までに、65・70・75・80・85・90・95・100歳に到達する方 ②平成31年3月31日までに、75歳以上になる方 ③60歳以上65歳未満で免疫機能に障害（身体障害者手帳1級相当）を有する方	①65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満で免疫機能に障害（身体障害者手帳1級相当）を有する方
接種条件	上記対象者に該当する方で、今まで高齢者肺炎球菌の予防接種を受けたことが無いこと（自己負担含む）	接種時点で、上記年齢に到達していること
実施期間	平成30年4月～平成31年3月	平成30年11月～平成31年1月を予定
料金	3,000円(生活保護世帯の方は免除)	1,600円(生活保護世帯の方は免除)
申込方法	①各医療機関へ直接お申し込みください。 ②保健センターへご連絡ください。	各医療機関へ直接お申し込みください。
備考	※高齢者肺炎球菌の①対象の方へは受診券(ハガキ)を4月上旬にお送りします。 ・高齢者インフルエンザは、町から受診券等の送付はございません。 ・町外の医療機関での予防接種を希望の方は、接種予定医療機関に一度お問い合わせください。 ・高齢者肺炎球菌については、平成31年度以降は助成対象者は当該年度65歳になられる方及び上記③の方のみとなる予定です。	

## 健康診査・予防接種実施医療機関(町内)



医療機関名	連絡先	健康診査事業		予防接種事業	
		特定健康診査	健康診査	肺炎球菌	インフルエンザ
浅野クリニック	0463-72-0720	—	—	—	○
井上整形外科	0463-72-4114	○	○	—	○
加藤クリニック	0463-71-8443	○	○	○	○
さくら診療所	0463-74-6724	○	○	○	○
さだもとクリニック	0463-72-5737	○	○	○	○
湘南大磯二宮クリニック	0463-71-1612	○	○	○	○
住田医院	0463-71-0179	○	○	○	○
たけすえ小児科	0463-71-9735	○	○	○	○
西山クリニック	0463-71-1212	○	○	○	○
二宮しおみクリニック	0463-70-6288	○	○	○	○
二宮胃腸内科クリニック	0463-73-2911	○	○	○	○
二見整形外科	0465-43-2921	—	—	—	○
百合が丘クリニック	0463-73-0082	○	○	○	○
横山医院	0463-72-2580	○	○	○	○



### 健康づくりステーション 「未病センターにのみや」

二宮町保健センターで、手軽に健康状態をチェックできます。ご自身の健康づくりにぜひご利用ください。

【内容】  
開設日時：平日（土日祝日・年末年始除く）  
9～12時、13～17時  
場所：二宮町保健センター1階 健康増進室



- 【未病センターでできること】
- ①ご自身の健康状態の見える化
    - 健康機器による測定  
血圧計、体組成計、口臭計、骨健康度測定器  
血管年齢測定器、脳年齢測定器、内臓脂肪計
    - 健康度見える手帳の活用  
健康機器の測定結果を記録できます
  - ②健康に関する相談・アドバイス
    - 保健師、管理栄養士、歯科衛生士、看護師による健康相談及びアドバイス
  - ③食事、運動等に関する知識の習得及び情報提供
    - 食生活改善推進団体によるバランスの良い食事の普及
    - 生活習慣病予防のためのレシピと試食の提供（年4回集団がん検診と同日）
  - ④コミュニケーションや情報交換等の交流の場  
※測定には、20～30分ほどかかります。**午前は11時30分、午後は16時30分までにお越しください。**  
※駐車場が狭いため、公共交通機関をご利用ください。  
※内臓脂肪計は、特定保健指導の方のみとなります。

### 健康づくり普及委員

健康づくりにおいて、「地域の通いの場」を中心に活動を展開しております。

【健康づくり普及委員とは…】  
町内20地区から選ばれた方により、地域や暮らしの中での健康づくり活動を行い、町民自ら「自分の健康は、自分で守る」という意識の向上に努めます。



### 健康相談

高血圧、脂質異常症、糖尿病、歯周病等の生活習慣病やメタボリックシンドローム等の予防と改善等の健康に関する相談を保健師、管理栄養士、歯科衛生士がお受けします（要申込）。また、電話による相談は、随時受け付けております。  
※年4回集団がん検診時実施します（申込不要）。



### 健康づくり水中運動教室

子どもから大人まで、様々な水泳教室を二宮町民温水プールで行います。健康増進を目的に、運動が苦手な方も楽しく参加出来るプログラムがあります。

- 【大人向け】
- ・初心者水泳教室
  - ・一般水泳教室
  - ・水中ウォーキング
  - ・水中アクアビクス
- 【子ども向け】
- ・幼児水泳教室
  - ・小学生水泳教室
- 申込先：72-6030（二宮町民温水プール）



### 食生活改善推進員

「私達の健康は、私達の手で」「おいしく楽しく健康に」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアグループです。子どもから大人まで、すべての町民に向けての食育推進の主力になっています。

【食生活改善推進員になるには…】  
町で開催する養成講座（年12回）を受講すると加入できます。1年間食生活や栄養、その他生活習慣に役立つ内容を学びます。皆さんも食生活改善推進員（通称：ヘルスメイト二宮）の仲間として、一緒に楽しく活動してみませんか。



### 成人歯科健診

歯を失う原因の1つである歯周病の予防と進行を防止するため、歯の健診を実施しています。対象者へ案内を送付しますので、ご覧ください。

対象：前年度40、50、60、70歳に到達した方  
実施時期：7月～2月



### 心の健康

もしも、あなたやそばにいる大切な人が、元気がなかったり、困っていたとしたら…。このような時にできることを考えます。主に、心身の健康維持のための講座を実施します。



### 地域の通いの場

「地域の通いの場」は、高齢者をはじめ、子どもから大人まで参加できる地域の交流の場です。参加することで、人との交流が生まれる健康づくりや生きがいの場として開催されています。  
連絡先：71-3311（高齢介護課）



### 脳いきいき講座

認知症予防に効果のあるウォーキングについて5日間学ぶプログラムに参加し、自主的な運動を促します。  
対象：65歳以上の方で、介護認定非該当の方  
連絡先：71-3311（高齢介護課）



### 介護予防教室～リーダー養成講座～

介護予防や健康づくりを地域に普及させることを目的として、コグニサイズや健康体操、レクリエーション等について楽しく学びます。  
受講後は、「地域の通いの場」で活動をお願いいたします。  
連絡先：71-3311（高齢介護課）



### カラオケ体操

閉じこもりや認知症の予防、お口の機能向上に、ストレッチや認知機能トレーニングを組み合わせた楽しいプログラムです。「地域の通いの場」や保健センターで実施しています。  
連絡先：71-3311（高齢介護課）



### お問い合わせ

二宮町子育て健康課（保健センター）  
TEL：0463-71-7100

講座や教室の日程及び申し込み方法等は、「広報にのみや」または「二宮町HP」にてご確認ください。  
予定が変更になる場合もございますので、併せてご確認ください。



### シルバー人材センター

60歳以上の高齢者が、経験や能力を活かせる短期的・臨時的就労を通じて、生きがいとうるおいのある生活を送るための就労機会を提供する場です。登録すると、各自の経験能力や趣味に合った仕事が受注されます。  
対象：60歳以上の方  
連絡先：71-0681  
（二宮町シルバー人材センター）



### ゆめクラブ

会員が互いに親睦を深め、健康を増進し、教養を高めあうとともに、奉仕活動等を通じて地域社会との交流を図っています。  
対象：60歳以上の方  
連絡先：73-0294  
（二宮町社会福祉協議会）



### 休日・夜間に病気がかかったら…

《平日・休日 夜間の場合（17～22時）》  
東海大学大磯病院：大磯町月京21-1  
連絡先：72-3211  
・事前に予約してから受診してください。  
・急患以外は平日の診療時間内に受けてください。

《日曜・祝日 昼間の場合（9～12時、14～17時）》  
休日急患当番医制  
・詳細は、広報にのみや、町HPをご覧ください  
・変更の場合もあるので、二宮町消防署（☎72-0015）へ事前に確認してください。

《緊急手術や入院を必要とする場合》  
二次救急医療体制  
・二宮町消防署（☎72-0015）へ連絡してください

### 保健センターのご案内

《二宮駅北口から》  
二宮駅北口発のバスで「堂面（どうめん）」下車後、徒歩5分  
※「大磯住宅馬場経由大磯駅行」と「急行栗野駅行」を除く

《百合が丘方面から》  
「二宮駅行」の「中島」下車後、徒歩5分

※駐車場が狭いため、保健センターにお越しの際は、バス等の公共交通機関をご利用いただくようにご協力をお願いいたします。

