

1年間大切に保管してください

平成30年度
和光市

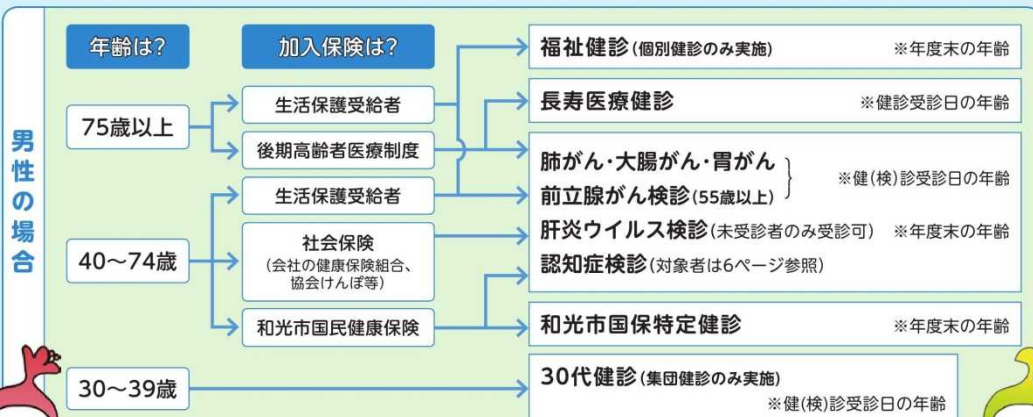
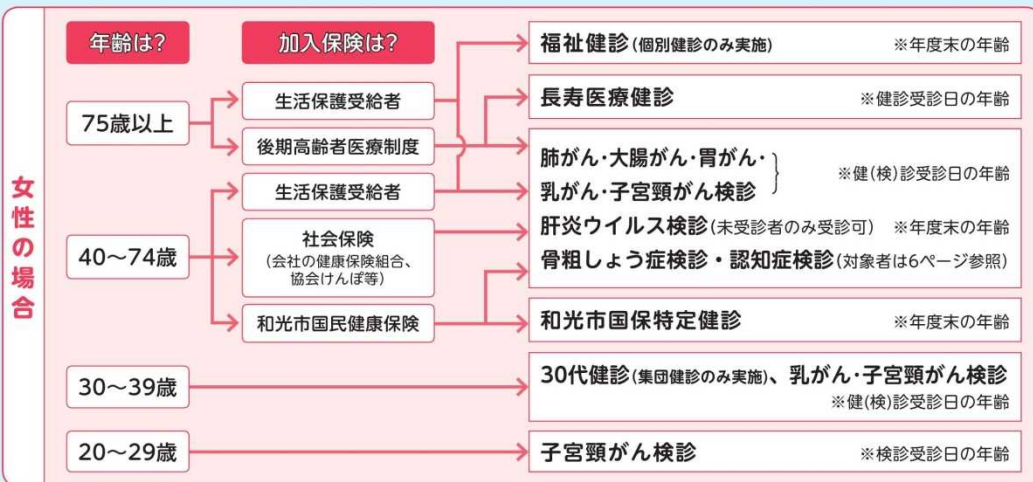
健康ガイド

成人版

お問い合わせ：和光市 保健福祉部 健康保険医療課 ヘルスサポート担当
電話：048-424-9128 / FAX：048-465-0557
住所：〒351-0106 和光市広沢 1-5 (和光市保健センター内)
E-mail: d0400@city.wako.lg.jp

あなたが受けられる健(検)診確認チャート

※当てはまる内容の矢印に進んでください※健(検)診の対象年齢について※◇和光市国保特定健診・肝炎ウイルス検診・福祉健診は年度末年齢(平成31年3月31日時点の年齢)◇がん検診・30代健診・長寿医療健診は健(検)診受診日の年齢となります。



集団健診・個別健診等は3、5~8ページをご覧ください

健診を受けてはじまる「元気生活」 特定健診・がん検診を受けて体の状態をチェックしましょう。

注意：和光市国民健康保険以外の社会保険等に加入している人は各保険者が実施する特定健診を受けてください。(市のがん検診は受けられます)

相談

事業名	内容	日程	お問い合わせ
ヘルスアップ相談	健診結果や健康づくりに関する相談をお受けします。保健師・管理栄養士が個別相談に応じます。	8月…27日(月)、28日(火) 10月…5日(金)、6日(土) 11月…17日(土)、19日(月) 12月…8日(土)、10日(月) 平成31年1月15日(火) 各回 9:30~12:00	ヘルスサポート担当 424-9128
電話・窓口相談	健康づくりに関する相談をお受けします。	平日 8:30~17:15	
こころの相談(要予約)	精神科医または臨床心理士がこころの問題で悩んでいる人やそのご家族の相談をお受けします。一人で抱え込まずぜひ相談してください。	【偶数月(精神科医)】 13:30~15:00 【奇数月(臨床心理士)】 13:00~16:00 ※詳しい日程は広報わこう、または市ホームページをご覧ください。	保健センター 465-0311

教室

事業名	内容	日程	お問い合わせ
健康教室	運動を中心とした講座を行います。	詳しい日程は広報わこう、または市ホームページをご覧ください。	ヘルスサポート担当 424-9128
わこう市政学習おとどけ講座	市民の方が、原則10名以上集まる場合に、保健師・管理栄養士が講師となり、生活習慣病予防や食育等の講座を行います。	応相談 ※内容及び日程の調整が必要ですので、事前にご連絡ください。	生涯学習課 424-9150
健康フェア	11月の市民まつりと同日に開催し、健康に関する測定を行います。	詳しい日程・内容は広報わこう、または市ホームページをご覧ください。	ヘルスサポート担当 424-9128
ヘルスサポーター養成講座	生活習慣病・お口の健康・栄養等の専門家の講義を受けて市民ボランティアを養成する講座です。認知症サポーター養成講座も含まれます。	9月と1月に実施予定。 詳しい日程・内容は広報わこう、または市ホームページをご覧ください。	ヘルスサポート担当 424-9128

高齢者の定期予防接種

予防接種名	対象者	回数	実施時期	自己負担額	方法
高齢者インフルエンザ定期接種	65歳以上 (60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器又はヒト免疫の機能が日常生活が極度に制限される程度の障害を有する者も可)	年1回	10~1月実施予定 ※詳細は広報でお知らせします。	1,500円(予定)	和光・朝霞・志木・新座市内及び県内の指定医療機関へ直接予約をし、接種してください。
高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種	平成30年度の対象者生年月日 昭和28年4月2日生~昭和29年4月1日生 昭和23年4月2日生~昭和24年4月1日生 昭和18年4月2日生~昭和19年4月1日生 昭和13年4月2日生~昭和14年4月1日生 昭和8年4月2日生~昭和9年4月1日生 昭和3年4月2日生~昭和4年4月1日生 大正12年4月2日生~大正13年4月1日生 大正7年4月2日生~大正8年4月1日生 (平成30年度中に、65・70・75・80・85・90・95・100歳を迎える生年月日) ※今までに肺炎球菌23価ワクチンを一度も接種したことがない人。	1回限り	平成30年4月1日(日)~平成31年3月31日(日)まで ※対象者の方には、4月上旬に個別通知をしています。	3,000円	(お問い合わせ) 保健センター 465-0311

なお、任意の予防接種は、医療機関によって料金が異なります。料金については、直接、医療機関にお問い合わせください。

献血

○血液の供給量が不足しています。皆さまのご協力をお願いいたします。
日程(予定)：10月30日(火)、平成31年3月20日(水) 場所：和光市保健センター