

住民健診情報

病気の発症や重症化予防には定期的な受診が大切です。年に1度の機会を活用しましょう。

平成 30 年度 健診日程表

日にち	行政区	受付時間	実施会場
6月19日 (火)	河原1・河原2	8:00～9:00	河原生涯学習センター体育館 (旧河原小学校)
	尾下1・尾下2	9:00～10:00	
6月20日 (水)	津留1・津留2	8:00～9:00	高森町朋遊館
	野尻1・野尻2	9:00～10:00	
6月21日 (木)	中	8:00～9:00	高森自然学校体育館 (旧草部北部小学校)
	矢津田	9:00～10:00	
6月22日 (金)	草部	8:00～9:00	草部総合センター (注)子宮がん検診はありません
	菅山・下切	9:00～10:00	
6月23日 (土)	芹口	8:00～9:00	草部総合センター
	永野原	9:00～10:00	
6月24日 (日)	小倉原・戸狩	7:30～9:00	色見総合センター
	山鳥・井上	9:00～10:00	
6月25日 (月)	中園	7:30～9:00	色見総合センター (注)子宮がん検診はありません
	西丁	9:00～10:00	
6月26日 (火)	洗川・大村	8:00～9:00	上色見総合センター
	東中原・西中原・前原	9:00～10:00	
7月31日 (火)	横町	7:30～9:00	高森中学校体育館
	天神・上町	9:00～10:00	
8月1日 (水)	旭通	7:30～9:00	高森中学校体育館
	上在	9:00～10:00	
8月2日 (木)	昭和	7:30～9:00	高森中学校体育館
	村山	9:00～10:00	
8月3日 (金)	下町	7:30～9:00	高森中学校体育館
	森・冬野・津留	9:00～10:00	
10月13日 (土)	町内全域	7:30～10:00	高森総合センター (注)子宮がん検診はありません

お得なポイント

- 料金が安い (最大で男性 18,506 円、女性 25,364 円お得 !!)
- 対象者に無料クーポンあり
- 20 歳から受診できる
- がん検診が同日受診できる
- 加入保険関係なく、がん検診や腹部超音波検査を受診できる
- 眼底検査や腎機能評価により血管変化のレベルがわかる
- 2 次検査として、対象者は 75g 糖負荷検査や頸動脈超音波検査、微量アルブミン検査を受診できる

80歳になっても20本以上自分の歯を保とう
8020運動

健診期間：5月21日(月) から
6月1日(金) まで
土日を除く。

対 象 者：平成30年4月1日の時点で
満80歳以上のかた(検診料無料)

健診機関：受診は事前に電話予約が必要です。
片山歯科医院(高森993-5)
☎62-1971
みもり歯科医院(高森1973-3)
☎62-2005

詳しくは、お問い合わせください。

健康推進課 健康推進係
☎62-1111 内線124

★簡単フッキング
3月16日(金)

離乳食も二回食の頃になると、わざわざ離乳食だけを別に作るのではなく、大人の料理を作っている途中で味付けの前に取り出してつぶしたり刻んだり、出汁を加えて更に



★親子ヨガの会
3月6日(火)

阿蘇市からインストラクターを呼んで行いました。親だけのポーズ、親子一緒にするポーズ、そして童謡を歌いながらのベビーマッサージもあり、「二日中子どもと家について、自分の時間が作れずに気を張っているので、心身共に疲れ果てていたけど、今日のヨガに参加して、久しぶりに自分の為に時間を使い心身共にリラックスでき、気持ちがリセットできました」と、約一時間親子でしっかり楽しめました。

子育て支援センター
活動状況報告

子育て



煮込んだりして作る方が楽になります。

今回は初節句料理にも使えるようにと「筍と豆の炊き込みご飯」「豆腐ハンバーグ・鯉のぼりアレンジ」「グリーンアスパラガスとコーンのスープ」の3品を参加者で作り、試食しました。

「息子の分はいつも別に作っていたけれど、工夫次第ですごく楽になるなと思いました。家でも今後は少しずつ大人のご飯から取り分けて作ってみます」「出汁のおいしさを改めて感じました。春の食材もしっかり取り入れて春を感じさせてやりたい」「初めて食べる食材もあったけれどモグモグ美味しそうに食べていたし、作る途中で食べられる食材を取り出して味や堅さを調整するだけで家族皆が食べられるので家でもしてみたいです」と大変好評でした。

問 子育て支援センター
☎62-3331

☆定例の「おはなし会」「わらべうたの会」も行いました。6月は、そのほかに「リズムのって遊ぼうの会」「ベビーマッサージの会」「4・5・6月生まれの誕生会」を予定しています。

★1・2・3月生まれの誕生会
3月23日(金)

「うまれるまえのおはなし」「ちっちゃくたっておっきな愛」「おめでとうのももんちゃん」を読んだ後、ふれあい遊びをし、Happy birthday: to you を皆で歌ってから、オレンジカットケーキを食べてお祝いしました。「誕生日を家族以外からも喜んでお祝いしてもらえるのは嬉しい」と親子共々大変喜んでいました。

