



■ 目的なび	_____	P3
■ 性別なび	_____	P4
■ 年齢なび	_____	P6
■ 成人の健康づくり	_____	P8
■ 食育事業	_____	P13
■ 親子の健康づくり	_____	P14
■ 予防接種	_____	P16
■ 海津市のおいしゃさん	_____	P18

かいづ健康ライフなびは、健康を身近な問題としてとらえ、皆様の健康づくりのきっかけとなり、健康寿命の延伸につながることをめざして作成いたしました。

かいづ健康ライフなびは、『**目的なび**』『**性別なび**』『**年齢なび**』から構成されており、知りたいことを『**なび**』で検索していただくと、各事業への説明ページへご案内いたします。

この冊子が、幸せに満ちた健康生活への道しるべ（なび・ナビゲーション）となることを願っております。

※この冊子には、平成26年度の事業の情報を掲載しています。法改正等、内容については流動的に変更が生じる場合がありますので、最新情報は、海津市のホームページや広報、くらしのカレンダー等でご確認をお願いします。





目的なび

みんなの質問に
お答えしま〜す！



Q 健康のこと、知りたいのですが…？ …… P4～P7

A まずは、健康課（53-1317）へご相談ください。
保健師や栄養士が相談に応じます。

Q 健(検)診を受けたいけど、どうすればいいですか？ …… P8～

A まずは、健康課にお問い合わせください。
現在、健(検)診は登録や申込みをされている方に関係書類を郵送しています。「受けたい」と思われた際にはご連絡ください。事前に検診日の予約が必要な検診もありますので、お気軽におたずねください。健(検)診申込専用ダイヤルは、「53-1327」です。

Q 健(検)診はなぜ必要なんですか？ …… P8～

A 自分自身の身体の状態を知るための大切な手がかりになります。
「自分は健康だから大丈夫！」ではなく、健康だからこそ健(検)診をお勧めします。
自覚症状がない段階で予防の視点をもつことが、早期発見・早期治療につながります。

Q 海津市が行う健(検)診って、費用はどのくらいかかるの？ …… P17

A 健(検)診によって異なりますが、ほとんどが500円～3,000円程で受けることができます。料金の一部または全額を海津市が負担しておりますので、少額の自己負担または無料で受けることができます。

Q がん検診は、どのくらいの頻度で受けたらいいですか？ …… P8～

A 年に1度の受診をお勧めします。
ただし、女性特有の子宮頸がん検診・乳がん検診は2年に1度の受診が推奨されています。

Q 話を聞いてほしい！相談がしたい！どうすればいいですか？ …… P12・P14

A まずは、健康課（53-1317）へご相談ください。
海津総合福祉会館内の健康課窓口で保健師・栄養士による相談ができます。事前にご連絡ください。

Q 妊娠して、母子健康手帳がほしいのですが、どんな手続きが必要ですか？ …… P14

A 海津総合福祉会館内の健康課窓口で母子健康手帳を交付してます。
医療機関から発行された「妊娠届出書」をご持参ください。

Q 予防接種のことが知りたいのですが！ …… P16

A まずは、健康課（53-1317）へご相談ください。
年齢や月齢、接種希望の予防接種などに応じて回答します。