

保健

だより

乳幼児健診▼ 予防接種▼



がん検診・健診

がん検診等
医療機関一覧▶



各種がん検診等
詳細▶



※市内に住居登録のある方が対象
※70歳以上の方は500円

内容	とき	ところ	対象・料金・申込みなど
子宮がん個別検診 (内診・視診・細胞診)	受診期間 3月31日(金)まで	市内の産婦人科	対象 20歳以上で下表のどれかにあてはまる方 料金 頸部がん検診 1,000円 頸部・体部がん検診 2,000円 ※体部がん検診は医師が必要と認めた方だけ受け付けることができます。 申込み 下表の①～②：小牧市内の産婦人科 下表の③：事前に保健センターへ連絡が必要です。
乳がん個別検診 (マンモグラフィ)		みわレディース クリニック・ 小牧第一病院	対象 40歳以上で下表のどれかにあてはまる方 料金 1,500円 申込み 下表の①～②：みわレディースクリニック (☎ 76 - 2603)・ 小牧第一病院 (☎ 77 - 1301) 下表の③：事前に保健センターへ連絡が必要です。

※厚生労働省の指針に基づき、2年に1回の受診としています。ご理解とご協力をお願いします。

対象者	① 和暦で偶数年生まれの方	② 無料クーポンが届いた方
	③ 和暦で奇数年生まれで、令和3年度未受診の方	

健康づくり教室

内容	とき	ところ	対象・料金・申込みなど
知って得する 若返り講座 ★R5年度より、「知って得するフレイル予防講座」を改め、新しい名称に変わり、内容もリニューアルしました。	4/7(金)	10:00～11:45 ラピオ5階 研修室	内容 健康のために知っておくとお得な情報をお伝えします。地域の集まりや自宅での健康づくりに取り入れやすい内容です。お得な情報満載のポスターをプレゼントします。運動器機能を高められるような簡単な体操(筋トレ、ストレッチ)を音楽に合わせて楽しみながら行います。(椅子に座ってもできます)口の乾きやむせ、滑舌の悪さなどは口腔機能の低下のサイン!口腔機能を高められるような「あいうべ体操」や早口言葉、10回クイズ、脳トレなどを行いお口の機能アップと頭の体操を楽しみながら行います。 対象 市内在住 定員 20人 ※先着 申込み 3/1(水)～保健センター (☎ 75 - 6471)
筋力アップのためのトレーニングマシン講習会	4/13(木)	9:30～11:30 小針の郷	内容 健康運動指導士が安全かつ効果的なマシンの使い方をお伝えします。運動に関する指導を受けることができます。 申込み 3/1(水)～野口の郷 (☎ 79 - 1188)、小針の郷 (☎ 71 - 2370) ※開催時間内に柔軟体操の指導も行います。
4/13(木)	13:30～15:30 野口の郷		
牧連体操ズンドコ	4/12(水)	14:00～15:00 保健センター	内容 「きよしのズンドコ節」の曲に合わせて体操をします。 申込み 不要

小牧・長久手の歴史
豆知識
第七回

3月28日 家康、小牧山城入城

家康が小牧山城に入城した日付(旧暦)は記録に残っています。
3月7日、家康は居城の浜松城を出発し、清須城を経て、3月28日に小牧山城に着陣したことがわかっています。
秀吉は前日の27日に犬山城に着陣していました。
家康入城の翌日29日には織田信雄が小牧山城に着陣し、ここで情勢は一気に緊張感を増します。
季節は春爛漫、小牧山にいる彼らに春を感じる余裕はあったのでしょうか。

