

緊急時にはJアラートにて情報をお伝えします

## 弾道ミサイル落下時の行動について



弾道ミサイルが日本に飛来する可能性がある場合には、全国瞬時警報システム（Jアラート）を活用し、防災行政無線などにより緊急情報をお知らせします。

サイレンの後に、避難に関するメッセージを流しますので、放送に従い行動してください。

弾道ミサイルは、発射から極めて短時間で着弾します。メッセージが流れたら、直ちに次の行動をとってください。

### 屋外にいる場合

- できるだけ頑丈な建物や地下などに避難する。
- 近くに建物がない場合は、物陰に身を隠すか、地面に伏せ頭部を守る。

### 屋内にいる場合

- できるだけ窓から離れ、できれば窓のない部屋へ移動する。

▶詳しくは、役場総務課防災対策係（☎33-0335）までお問い合わせください。

毎日を元気に過ごすため、1年に1度の健康チェック

## 健康診査（健診）は受けられましたか？

特定健診（国民健康保険）または後期高齢者健診の受診券が届いている方で、まだ健診を受けていない方は、ぜひ受診してください。

### ◆受診の方法

#### ・個別健診（予約必要）

紀宝町内では、「寺本クリニック」、「とみむろクリニック」、「相野谷診療所」で受診できます。詳細については、送付された受診券に同封されている個別健診機関一覧表をご覧ください。

#### ・集団健診（予約不要）

下記の表①集団健診日程表のとおり

### ◆健診を受けられる期限

11月30日（木）まで（ただし、今年の9月から11月の間に75歳になる方は誕生日の前日まで）

### ◆健診を受けるときに必要なもの

- ①受診券 ②保険証 ③質問票 ④自己負担金  
 ※自己負担金は、個別健診で受診する後期高齢者の方のみ必要です。お支払いされた負担金は全額助成が受けられますので、健診を受けた後、負担金の領収書・通帳・印鑑を持って役場福祉課で申請してください。

### 【受診されていない方に電話勧奨を行います】

紀宝町国民健康保険に加入されている40～74歳の、特定健診を受けられていない方を対象に、電話による受診勧奨を実施します。

※紀宝町が委託する受診勧奨コールセンターが行います。**（注）電話の際に、金銭の振り込みなどを依頼することは一切ありません。**

▶詳しくは、役場福祉課（☎33-0339）までお問い合わせください。



表①集団健診日程表

月 日	受付時間	会 場
10月13日（金）	午前9時～10時	鶯殿地域交流センター
	午前11時～11時30分	上地多目的集会施設（成川）
10月26日（木）	午前9時30分～10時	浅里生活改善センター
	午前11時～11時30分	北松原多目的集会施設
10月29日（日）	午前9時～11時	鮎田構造改善センター
	午後1時30分～2時30分	鶯殿体育館
10月31日（火）	午前9時30分～10時	桐原生活改善センター
	午前11時～11時30分	阪松原生活改善センター
11月1日（水）	午前9時～9時45分	飯盛多目的集会施設（成川）
	午前11時～12時	ふるさと歴史館
11月10日（金）	午前9時～10時30分	まなびの郷

午前と午後では、がん検診会場が異なるのでご注意ください

## 胃・前立腺・大腸・乳・子宮頸がん検診を実施

【検診日】10月29日（日） 【申込期間】10月24日（火）まで

【検診場所】午前：鮎田構造改善センター 午後：紀宝町役場（受付は鶯殿体育館）

検 診 内 容	受付時間	定 員	料 金
◆胃がん *前夜9時以降は何も食事をしないでください *多少の水、お茶は飲んでかまいません	午前8時30分～10時	40人	40歳～69歳…500円 40歳未満…1,400円
◆前立腺がん *採血による検査です	午前8時30分～10時	50人	40歳～69歳…500円 40歳未満も同額
◆大腸がん *申し込まれた方には問診票と容器を送付します *便秘薬を使用されても検診は可能です	午前8時30分～10時 午後1時30分～3時	なし	40歳～69歳…200円 40歳未満も同額
◆乳がん（マンモグラフィ検査） *マンモグラフィは40歳以上の方が適しています *バスタオルを持参してください	午前9時～11時 午後1時30分～3時	午前、午後 各37人	40歳～69歳…1,500円
◆子宮頸がん *子宮入り口部分にできる「子宮頸がん」を採取器具で細胞をこすり取って調べます	午後1時30分～3時	50人	20歳～69歳…500円 20歳未満…1,000円

※町が行う各がん検診の受診回数は、1人あたり年1回とさせていただきます。（予約が必要です）  
 ※胃に病気がある方や、過去に胃の手術を受けた方は、集団検診は控え医療機関でご相談ください。  
 ※乳がん・子宮頸がん検診は、指定の医療機関でも受診することができます。ぜひご利用ください。  
 ※ペースメーカーなどの人工物が入っている方は乳がん（エコー）検査を受けてください。

▶詳しくは、保健センター（☎32-3700）までお問い合わせください。

70歳以上の方は  
全ての検診が無料

楽しく踊って、運動不足を解消しませんか

## からだスッキリ教室参加者募集中



町では、若い時期からの運動の楽しさを知ってもらう機会として、また生活習慣病やメタボリックシンドローム予防の知識を得る機会として、全6回の日程で楽しく運動ができる「からだスッキリ教室」を行います。

希望者は、初回と最終回に測定を行い、運動の効果を見ることもできます。無料で体験できますので、興味のある方は参加してみませんか。

【対象者】町在住の20歳以上でダンスをすることに支障のない方

【定 員】40人

【申込締切】10月2日（月）

【日 程】10月4日（水）、10月18日（水）、  
11月1日（水）、11月15日（水）、  
11月29日（水）、12月6日（水）

【時 間】午前10時30分～11時30分

【場 所】保健センター

### 【実施内容】

ストレッチ体操、音楽に合わせたエクササイズ

### 【準備物】

体操をしやすい服装、室内用運動靴、タオル、お茶

【講 師】熊野市ダンスチーム M's 田畑麻子氏

▶詳しくは、保健センター（☎32-3700）までお問い合わせください。