

# こんにちはは保健センターです

申し込み・問い合わせは、市役所健康管理課 ☎443-1631へ。



## 胃がん検診・大腸がん検診に関するお知らせ

胃がん検診が5月25日(水)から、大腸がん検診(容器回収)が5月19日(木)から始まります。

対象者の方には、5月15日頃までに問診票を郵送します。(大腸がん検診に関しては、昨年度同様検便容器が同封された封筒を郵送します)

検診日程などに関する詳しい内容は、広報やちまた5月号や問診票にてご確認ください。

※問診票などの通知発送対象者は40歳以上で、次のいずれかに該当する方です。  
◎昭和46年4月1日から昭和47年3月31日に生まれた方  
◎昨年度、当該検診を受けた方  
◎昨年度、転入してきた方  
◎検診受診を希望し、申し込みをした方

なお、通知発送対象者に該当せず、今年度の胃がん検診・大腸がん検診をご希望の方はお早めにお申し込みください。また、今年度の検診を希望しない方も、お早めにご連絡ください。

## お酒の飲み方にご注意を



お酒の適量をご存知ですか？適量は純アルコールで1日平均20gとされ、ビールなら中びん1本(500ml)、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯弱が目安となります。

【女性・高齢者とお酒】  
しかし、適量は体格や性別・年齢に左右され、女性や高齢者はこの半分が適量です。

男性と女性が同じ量のお酒を飲み続けた場合、女性は男性の半分の期間で肝機能障害が現れるとの研究結果もあり、実際に近年では女性や高齢者のアルコール依存症患者が増加していることもあり、注意が必要です。



【お酒に弱い人・強い人】  
少量の飲酒で顔が赤くな

東北関東大震災の影響により電力が不足しています。節電にご協力ください。

る。お酒に弱い人」と全く飲めない人は、合わせると日本人の約45%にもなります。上記のお酒の適量は、

「お酒に強い人」の適量であり、飲めない人に飲酒を勧めるものではありません。一方のお酒に強い人では、「ほどほど」と思う量が多

くながちです。くれぐれも適量飲酒を心がけ、週2日は休肝日を設けましょう。お花見などお酒を飲む機会が増える季節です。また、新生活の緊張からストレス解消にお酒の量が増えてしま

う方も多いようです。「百薬の長」を「百厄の長」としないよう、健康的なお酒との付き合いをお願いします。

**パパとママのベビールームを開催します**



赤ちゃんの誕生を待つパパとママ！  
ふたりで出産・育児につ

## 健康カレンダーを発行しました

いて勉強してみませんか。  
とき 4月24日(日) 午後1時～4時30分  
（受付午後12時30分～12時50分）

ところ 市総合保健福祉センター  
内容 お風呂の入れ方、パパの妊婦体験、先輩パパママ体験談、赤ちゃんの抱っこなど

持ち物 母子手帳、筆記用具、スリッパ

対象 出産予定日が7月1日～9月30日の方  
定員 14組(申込順)  
※事前の申し込みが必要です。

**すくすく相談**  
保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じています。  
※相談無料。予約制  
とき 4月11日(月) 午後1時30分～3時

ところ 市総合保健福祉センター  
対象 1歳6か月未満のお子さんとその保護者  
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンの接種費用が無料に  
子宮頸がん予防ワクチン  
対象者 中学1年生～3年生の女子  
詳しくは、個別にお知らせします。

**ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン**  
対象者 平成19年4月2日以降に生まれた方  
（2カ月～4歳）  
なお、接種後の死亡例が報告されたため、接種開始時期は未定です。  
いづれも市内に住民登録または外国人登録をしている方が対象です。  
**妊婦受診券の検査項目が追加されました**  
母子手帳別冊1による医療機関での健診に、4月1日から「ヒト白血病毒ウィルス-1型(HTLV-1)抗体検査」と「クラミジア検査」が追加されました。



## 市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

### ○市総合保健福祉センター

4月1日(金)・4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

### ○市スポーツプラザ開放日

4月1日(金)・6日(水)・8日(金)・13日(水)・15日(金)・20日(水)・22日(金)・27日(水)

【開放時間】 午前9時～午後4時

### 【使用の注意事項】

- 特定の団体のみでの使用はできません。
  - 事故やケガなどには十分注意してください。
- 詳しくは、市役所児童家庭課 ☎443-1693へ。

※計画停電中はご利用できません。