

こんにちは保健センターです

「こんにちは保健センターです」に関する申し込み・問い合わせは、
市役所健康管理課 ☎443-1631へ。



すくすく相談

とき 9月6日(月) 午後1時30分～3時
ところ 市総合保健福祉センター ※予約制

子宮頸がん検診の個別検診が始まります

9月1日から2月28日までの間、指定の市内医療機関において、子宮頸がん検診の個別検診を行います。なお、集団検診は、平成23年1月5日～27日のうちの13日間で実施予定です。

対象 ・平成3年3月31日以前に生まれた女性

☆次の方は医療機関でご相談ください。

- ・不正出血のあった方
- ・その他、気になる症状のある方

☆次の方は受診する必要はありません

- ・現在治療中または経過観察中の方
- ・妊娠中の方
- ・性経験がない方

検査内容 子宮頸部の細胞診

実施期間 9月1日～平成23年2月28日

指定医療機関

- ・淡路ウィメンズクリニック

受付時間：月・火・水・金 午前9時～11時、午後3時～5時
木・土 午前9時～11時

- ・ひきたクリニック

受付時間：月・火・水・金 午前9時～正午、午後3時～5時30分
木・土 午前9時～正午

- ・八街総合病院

受付時間：木・土 午前8時30分～11時30分

受診方法：3医療機関とも、予約は必要ありません。

問診票は、市役所健康管理課と各医療機関に置いてあります。

(女性特有のがん検診推進事業の対象の方は、クーポン券と一緒に送付されている問診票をお使いください)

自己負担金 3,674円

※子宮頸がん検診にかかわる問診と検査のみが対象となります。

※なお、その他ご相談がある方や、他の検査が必要となった方は、再診が必要となる場合があります。受診の際は保険証を必ずご持参ください。

※女性特有のがん検診推進事業の対象年齢の方は無料クーポン券と本人確認ができる保険証や運転免許証などを必ずお持ちください。無料で検診が受けられます。

～女性特有のがん検診推進事業～

子宮頸がんおよび乳がん検診の受診促進を図るために、対象の年齢の方に「がん検診無料クーポン券」と「検診手帳」を配布するものです。対象者は下記の年齢に該当する方で、すでに8月末に通知を発送済みです。

子宮頸がん検診 無料クーポン券対象年齢

年齢	生年月日
20歳	平成元年4月2日～平成2年4月1日
25歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
30歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
35歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
40歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日

*受診率は子宮頸がん検診クーポン券対象者が2,263人であるのに対して、受診者が482人であり、受診率は21.3%でした。

*20代の受診率は、5.2%でした。

がん検診には、早期発見、早期治療により、がんから身を守るという大きなプラス効果があります。

子宮頸がんも乳がんも若い世代で増加しています。「まだ自分には関係がない」と思わず、今年度、無料クーポン券の対象年齢の方は、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

子どもの「食」教室

「おなかすいた。おやつちょうだい!」とお子さんに言われたら、どんな物を与えますか。「子どもにとってのおやつ」は、食事とは違う楽しみがありますが、1日3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素を補うという大切な役割もあります。

家事や育児におわれ、手作りおやつを作るヒマがない!という方。手軽にできるおやつレシピを増やしたい!という方。

教室に参加して、楽しみながら、「おやつの意味」を考えてみませんか。

とき 9月30日(木) 午前9時45分～午後0時30分

ところ 市総合保健福祉センター

内容 手軽にできるおやつメニューの実習(白ごまプリン・野菜チップス 他1品を予定しています)

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具

定員 24人(定員を越えた場合は、初めての方を優先します)

参加費 300円

申込期限 9月27日(月)

※1歳以上のお子さんに限り別室で保育します。

おやつ≠あまいもの



赤ちゃんとのふれあいマッサージ講座

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、妊婦さんを対象に赤ちゃんとのふれあいマッサージ講座を行います。赤ちゃんとの肌のふれあいはママとパパとの信頼関係を育んだり情緒の安定も保てます。これから出会う赤ちゃんとの生活のためにぜひご参加ください。

とき 10月1日(金) 午前10時30分～11時30分

ところ 市総合保健福祉センター

内容 赤ちゃんとのふれあいマッサージ
絵本の読み聞かせとおすすめの絵本の紹介

持ち物 筆記用具

対象 妊婦

定員 10人(申込順)

申込期限 9月24日(金)

保健推進員「栄養講習会」

市民の健康づくり活動を行う保健推進員による講習会です。メタボ・生活習慣病の予防はバランスのよい食事から!意外と知らないバランスのとり方について、楽しく学んでみませんか。

とき 9月17日(金) 午前10時～午後1時

ところ 市総合保健福祉センター

内容 新「日本型食生活」(お話、調理実習)

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん

参加費 500円

申込期限 9月13日(月)

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開放日

9月1日(水)・2日(木)・3日(金)・6日(月)・
7日(火)・8日(水)・9日(木)・13日(月)・
14日(火)・15日(水)・16日(木)・17日(金)・
21日(火)・27日(月)・28日(火)・29日(水)・
30日(木)

○市スポーツプラザ開放日

9月1日(水)・3日(金)・8日(水)・
10日(金)・15日(水)・17日(金)・
29日(水)

〈開放時間〉

午前9時～午後4時

(市総合保健福祉センター・市スポーツプラザとも)

〈使用の注意事項〉

○特定の団体のみ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。