

こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

乳がん検診を受けましょう

9月から乳がん検診が始まります。昨年度受診された方と新たに対象となられた方には、問診票を郵送しました。

乳がん検診を希望する方で問診票が届いていない方は、健康増進課にお問い合わせください。

超音波検診【完全予約制】

9月6日(金)～12月9日(月)のうち16日間

※必ず予約をしてください。

対 昭和45年4月1日～平成29年3月31日生まれの女性のうち令和2年3月31日時点の年齢が

○30～39歳

○41・43・45・47・49歳

※マンモグラフィ無料クーポン券対象の方は除く。

マンモグラフィ【完全指定制】

指定日時に都合の悪い方は変更の必要があります。

時 9月6日(金)～12月9日(月)のうち20日間

対 昭和55年3月31日以前に生まれた女性のうち、令和2年3月31日時点の年齢が

○40・42・44・46・48歳

○50歳以上

○無料クーポン券対象者(昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれの女性)

場 総合保健福祉センター 費 1000円

受診上の注意

次の方は検診を受けられません。

超音波・マンモグラフィ共通

・豊胸術を受けた方(シリコンバッグ、生理食塩水バッグ、脂肪注入、ヒアルロン酸注入も含む)または、挿入物除去後1年未満の方

マンモグラフィのみ

・ペースメーカー、植え込み型除細動器等人工物を挿入している方

・胸部にシャントやポートのある方

・妊娠中または妊娠の可能性のある方

※保育日を数日設けます。保育を利用希望する方は、必ず予約をしてください。

【予約・変更】

マンモグラフィ 8月1日(木)から受付

超音波検診

8月16日(金)から受付 午前9時～午後4時

(土曜・日曜日、祝日を除く)

ママになろう!ハッピールムに参加しませんか

妊婦さん同士、一緒に学ぶ楽しい場所です。

妊娠・出産・子育てに不安がある方、身近に妊婦さんや子育て中の人がないという方、お待ちしています!

妊娠中のひとときを楽しく

過ぎませんか。

時 8月8日(木)・24日(土)、9月6日(金)(全3回)

※全3回で1コースですが、都合のよい日程のみでも参加できます。

※8月24日(土)は、パパやおばあちゃんなどご家族1人と一緒に参加できます。

場 総合保健福祉センター

助産師の話・フリフリマタニティー体操・ママハピカ

フェ・先輩ママ&赤ちゃんとのふれあい・栄養の話と

バランス食・歯の話・お風呂の入れ方など

対 出産予定日10月～12月の方

※対象以外の方も、参加を希望する場合はご連絡ください。

定 20人(先着順) 費 500円(バランス食試食代)

時 8月28日(水) 午前10時～11時45分

午後1時～4時

場 総合保健福祉センターロビー

※一人でも多くの皆さんに献血にご協力いただくとともに、

年2回以上の献血をお願いします。

9月から子宮頸がん「個別検診」が始まります

2年に1度の隔年受診です

実施期間 9月2日(月)～令和2年2月29日(土)

※2月は混み合いますので早めの受診をお勧めします。対象者 ①平成12年3月31日以前に

生まれた女性のうち偶数年齢に該当する方(年齢は令和2年3月31日時点)

②無料クーポン券対象者

(平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの女性)

検査方法 子宮頸部の細胞診

指定医療機関 淡路ウイメンズクリニック

・新八街総合病院婦人科

・ひきたクリニック

受診方法 問診票をお持ちのうえ、受診してください。

自己負担金 2000円

※健康保険証(現住所が明記されているもの)を必ずご持参ください。

※その他の検査が必要となる場合や相談がある場合は、別途費用がかかります。

子宮頸がんの集団検診は、7月で終了しました。

子ども医療費助成受給券を更新しました

子ども医療費助成受給券は毎年8月1日に更新し、新しい受給券になります。

新しい受給券はすでに郵送してありますが、まだ届いていない場合には、健康増進課へご連絡ください。

古い受給券は返却をお願いします。

即実践!!自宅でできる簡単ストレッチ&ウォーキング教室

毎日の生活の中で運動不足と感じている方、何か運動を始めた方、何かに挑戦している方。

効

果的なウォーキングやストレッチなどを楽しく体験して、日々の健康づくりに取り入れてみませんか。

時 9月26日(木)・10月24日(木) 午前9時30分～正午

場 中央公民館

運動実技(ウォーキング・ストレッチ・筋トレ)、ミニ講話

対 市内在住の40～69歳で両日参加できる方

定 35人(申込順)

時 9月6日(金)

持 室内用運動靴・タオル・飲料水・筆記用具・ヨガマット(ある方)

※運動のできる服装でお越しください。(スカート不可)

※受講者全員に参加賞を差し上げます。

地域包括支援センターからのお知らせ

各教室の対象者は、日常生活で介助の必要がなく身の回りのことが自分でできる65歳以上の方です。

水中ウォーキング教室(アクアビクス教室)

時 8月23日～10月11日の毎週金曜日(全8回)

①午前10時～②午後1時30分～(各回60分)

楽々エアロビ・ストレッチ教室

時 8月26日～11月11日の毎週月曜日(全8回)

(祝日を除く)

③午前10時～④午後1時30分～(各回60分)

場 ①～④サイクルハウス(八街市八街に66-2)

(総合保健福祉センターから送迎もあり)

定 各15人(先着順)

寝たままできる姿勢改善教室(ピラティス教室)

時 8月28日～10月9日の毎週水曜日(全7回)

⑤午後1時30分～(各回60分)

場 中央公民館

定 70人(先着順)

場 地域包括支援センター

☎ 443-1207



子育て親子の交流の場

時 およこサロン「ひまわり」 月曜～金曜日 午前9時～正午

場 総合保健福祉センター 3階

時 スポーツプラザ 8月7日(水)・9日(金)・14日(水)・16日(金)・21日(水)・28日(水)・29日(木)・31日(土)

場 スポーツプラザ

時 午前9時30分～午後4時

場 第1会議室

時 9月21日(水)・28日(水)の午前9時～11時30分は、子育て支援サポーターがいます。

※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。

子育て支援課

☎ 443・1693

記号の見方

時 日時

場 会場

内 内容

対 対象

定 定員

費 費用

申 申し込み

切 締め切り

持 持ち物

問 問い合わせ

☎ 444・0815