

# 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

## 7月から子宮頸がん検診が 2年に1度の隔年受診です

①平成15年3月31日以前に生まれた女性のうち令和5年3月31日時点で偶数年齢に該当する方  
②無料クーポン券対象者  
(平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの女性)

### 【集団検診】完全予約制

#### 予約開始日時

6月11日(土) 午前9時～  
6月11日(土)・12日(日)は電話のみの受け付けとなり、6月13日(月)以降は、月曜日・金曜日の予約受付となります。  
また、感染症対策のため、受診人数を制限しています。

7月1日(金)・4日(月)・8日(金)・9日(土)・21日(木)・25日(月)・26日(火)

※7月4日(月)・21日(木)は、保育ができます。(要予約)  
※検診当日の受付時間は、健康増進課にお問い合わせください。

場 総合保健福祉センター  
費 1000円

(生活保護受給者は生活保護受給証明書を、中国残留邦人支援給付受給者は本人確認証をお持ちいただく必要となります)  
検診当日の注意事項

○検診当日から1週間前までに、次の症状などに該当する方は受診できません。  
・37.5℃以上の発熱がある。  
・強いだるさや息苦しさ、味覚・嗅覚異常、嘔吐・下痢の症状がある。  
・海外渡航歴がある。  
・新型コロナウイルス感染症の患者やその疑いがある患者と濃厚接触した恐れがある。

○マスクの着用をお願いします。  
○検診会場では感染対策のため、素足での入場はお断りします。また、スリッパの貸し出しは行っていません。くつ下または室内履きをお持ちください。

### 【個別検診】予約不要

7月1日(金)

令和5年2月28日(火)  
※2月は混み合いますので、早めの受診をお勧めします。  
場 ・遠藤内科医院  
・新八街総合病院  
・ひきたクリニック  
※遠藤内科医院のみ10月31日(月)まで実施します。

受診方法  
問診票・保険証(現住所が明記されているもの)を医療機関へ持参して受診してください。

費 2000円  
※他の検査が必要となったり、

相談する場合は別途費用がかかります。

### 保健推進員の活動を紹介します

黄色いエプロンが目印の保健推進員は、健康増進課が行う推進員向けの研修会を定期的に受け、そこで学んだ知識や技術を生かして、市民と行政のパイプ役として、市の保健活動を地域に伝えたり、市民の健康づくりのために活動を行っています。

主な活動内容は、講習会などを開催したり、小さなお子さんをお持ちのお母さんが、婦人科検診を受けられるように保育を行っています。

地域の健康づくりに関心がある元気な方々ですので、見かけた際には、ぜひ声をかけてください。

現在19人の保健推進員は、「運動」「栄養」の2つのグループに分かれ、講習会などを企画し、実施に向けて準備をしています。

昨年度に引き続き、コロナ禍での活動は感染対策を行うため、例年のように、多くの市民の方と交流していくのは難しいとは思いますが、少しずつでも健康づくりにつながる活動を広めていきたいと考えています。昨年度の講習会参加者からは、「楽しく体を動かすことができた。また、参加したい。」「食事の大切さに改めて気づかされた。」などの感想をいただきました。

講習会の開催日や内容は、

順次、広報などでお知らせしますので、ぜひご利用ください。

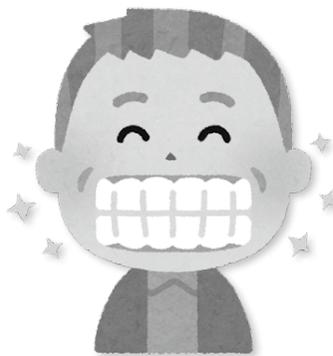
### 6月4～10日は

#### 歯と口の健康週間です

永久歯は、6～12歳ごろにかけて乳歯から生えかわり28本生えます。親知らずは、20歳前後になります。生えないうちから抜く場合もあるので永久歯は28～32本になります。

平成元年より「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020運動がはじまり、運動開始当初の達成率は7%程度でしたが、30年経った現在は、約51%まで伸びています。

歯と口の健康は、全身の健康の入り口です。日ごろからよく噛んで食べ、毎食後の歯みがき習慣を身につけ、8020を目指しましょう。



### 成田赤十字病院公開健康講座

#### 「慢性便秘症について」を開催

時 6月25日(土)  
午後2時～3時30分  
場 ボンベルタ成田店  
アネックス館B棟2階  
定 会場50人

※YouTubeでのライブ配信は上限がありません。また、申込不要です。

講師 成田赤十字病院 第二消化器内科

部長 鹿島 励氏

申込 会場への参加を希望する場合は、成田赤十字病院社会課に電話または同病院ホームページから申し込み。

申し込み・お問い合わせ先  
成田赤十字病院社会課  
☎0476・22・2311



## 子育て親子の交流の場

おやさろん「ひまわり」  
時 祝日を除く月曜日・金曜日  
午前9時30分～正午  
午後1時～3時30分

場 朝陽幼稚園内  
対 就学前の幼稚園・保育園に通園していないお子さんとその保護者

定 5組  
(予約制・1時間まで)

予約申込・相談先  
☎090・4420・5858  
※電話相談も受け付けています。

※入室時に検温・手指消毒・保護者の方はマスクの着用をお願いします。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

子育て支援課  
☎443・1693

## 地域包括支援センターからのお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、高齢者の方は、自宅で過ごす時間が多いかと思えます。そこで、運動不足にならないようポイントをご紹介します。

- ～運動のポイント～
- 早寝・早起きなど規則正しい生活をしましょう。
- ウォーキングやラジオ体操など1日30分程度の適度な運動をし、健康を維持しましょう。
- 足指の筋力を鍛え、転倒予防をしましょう。
- ～食生活・口腔ケアのポイント～
- 1日3食欠かさず、バランスの良い食事をしましょう。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをし、口内を清潔に保ちましょう。
- 食事前に「パ、タ、カ、ラ」と声を出すことで、口周りの筋肉や舌の働きを維持します。
- ～人との交流のポイント～
- ちょっとしたあいさつや会話をしましょう。気分転換にもつながります。

☎443-1207  
☎308-3426

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 締締め切り 持持ち物 問問い合わせ

FAX 444・0815