

こんにちはは保健センターです



子宮頸がん個別検診は2月28日までです

申し込み・問い合わせ 健康管理課 ☎443-1631

愛の献血にご協力ください

○献血とは、患者さんが安心して輸血を受けることができるように、健康な人が善意によって無償で自分の血液を提供することです。

○人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、医療が発展した今日でも人工的に造ることができません。

○血液は、生きた細胞で長い期間にわたって保存することもできません。

○冬場は特に、風邪など体調を崩す方が多いことから献血される方が少なく、血液が不足しがちになります。

○輸血を必要としている患者さんに対して血液を安定的に届けるためには、多くの方からの年間を通じた継続的な献血が必要不可欠です。

○献血可能年齢 (全血献血の場合) 16歳から69歳(ただし、65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60〜64歳の間に献血経歴がある方に限ります。)

時 2月20日(金) 午前10時〜11時45分

場 市役所ロビー

時 午後1時〜4時

場 献血カードをお持ちの方は献血可能日をご確認ください。

時 2月9日(月) 午後5時〜6時

場 総合保健福祉センター

子宮頸がん個別検診

み・1日(午前・午後)と参加方法を選べます。

※③は、パパやおばあちゃんなどのご家族一緒の参加が可能です。

場 総合保健福祉センター

費 調理実習のみ材料費400円

時 2月9日(月)

場 総合保健福祉センター

時 2月27日(金)

場 総合保健福祉センター

時 2月28日(土)

場 総合保健福祉センター

時 2月28日(土)

場 総合保健福祉センター

精密検査はお済みですか?

平成26年度のがん検診は、子宮頸がん個別検診をのぞき、終了しました。

がん検診を受診した結果、精密検査が必要という通知を受け取られた方は、精密検査はお済みですか。

がんは、早期であれば怖くない病気です。症状がないから平気などと安易に自己判断せず、自分の身体の状態を知る意味でも、必ず精密検査を受けましょう。

子宮頸がんの個別検診を受診された方は、受診された医療機関に検診結果を聞きに行く必要があります。

まだ検診結果を聞きに行っていない方は、速やかに検診結果を聞きに行きましょう。

ママと赤ちゃんのふれあい広場に参加しませんか※予約制

昨日できなかったことが

締め切り

持ち物

お問い合わせ

お問い合わせ

脂質異常症予防の食事

中性脂肪やLDLコレステロールが多すぎたり、HDLコレステロールが少ない状態が続いているのが脂質異常症です。

動脈硬化を進めないためにも、生活習慣の改善に早めに取り組みましょう。

【食生活のポイント】

① 腹八分目に。中性脂肪の増加は食べ過ぎによるエネルギーの蓄積です。

② バランスを意識して食べましょう。1日3食、主食・主菜・副菜を揃え、主食抜きや単品料理にすると、かえってバランス

が崩れます。肉や魚などの主菜は自分のこぶしの大きさ(厚さは2cm)、野菜など副菜はパーに山盛りが1食の目安です。

③ 動物性脂肪を控える。動物性脂肪は体内でコレステロールの合成を増やします。肉の脂、バター・チーズ・生クリーム、卵は控えめに、魚(特に青背の魚)や大豆製品の割合を増やしましょう。

④ 野菜・海藻・きのこ・こんにゃくを積極的にとりましょう。特に海藻・こんにゃくは、コレステロールの排出を促します。

⑤ 果物は1日150g程度(みかんなら2個)とし、甘い飲み物・アルコール・お菓子は控えましょう。

印旛郡市肝臓病市民公開講座

2月21日(土) 午後2時〜4時

市役所

日本医科大学看護専門学校 講演「新薬による肝炎治療・肝硬変治療について」

質疑応答 150人(先着順)

※申込不要

千葉肝臓友の会 ☎047-460-7055(火・金)

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

お問い合わせ

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

○総合保健福祉センター開放日
2月2日(月)・4日(水)・16日(月)・18日(水)・19日(木)・20日(金)・23日(月)・25日(水)・27日(金)

○スポーツプラザ開放日
2月18日(水)・20日(金)・25日(水)・27日(金)

【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。
☎児童家庭課 ☎443-1693