

# 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29日までです

### 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でもできません。

○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定期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歳の間に献血経験がある方に限ります。

**時** 2月22日(月)  
午前10時～11時45分  
午後1時～4時

**場** 市役所ロビー  
※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。

広く各世代の皆さんの献血に対するご理解・ご協力をお願いします。

**成人用肺炎球菌ワクチンの予防接種はお済みですか**

今年度対象の方には、平成27年4月に個別通知をしています。

まだ予防接種が済んでいない方は、体調のよい時に早めに接種しましょう。

●今年度対象者  
今までに成人用肺炎球菌ワクチンを接種していない方

① 70歳以上の方  
② 65歳以上の方

③ 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ

④ 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ

⑤ 昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ

④ 80歳  
昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ

⑤ 85歳  
昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ

⑥ 90歳  
大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ

⑦ 95歳  
大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ

⑧ 100歳  
大正4年4月2日～大正5年4月1日生まれ

※60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、この4つのいずれかの身体障害者手帳1級を所持している方(接種日当日)

●接種期限 3月31日(木)

●接種場所  
市が委託契約している医療機関

●自己負担金 3300円  
(生活保護受給者は、負担金なし)

**生活習慣病予防講演会**  
家事や仕事、人間関係など、日常生活でのストレスたまっていませんか。

様々な事にストレスを抱え、心の健康を損なってしまう方が増えています。

まう方が増えています。

まう方が増えています。

高血圧や高脂血症、糖尿病などと同じように、今や心の病も生活習慣病と言ってもよいほどに増えている病です。

「10～15人に1人が、生涯にうつ病を経験する」ともいわれている中で、心の異変に気づき、対処する方法を聞いてみませんか。

折れない心についてのお話もあります。

**時** 3月12日(土)  
午後1時15分～3時

**場** 総合保健福祉センター  
**内** 講演「誰にでもあるストレス!最近、ストレスたまっていないか?」

**定** 60人(申込順)

**定** 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すぎ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・副菜を揃えま

す。カロリーを気にして、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)、野菜など副菜は手のひらに山盛りが1食の目安です。

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。

**子宮頸がん検診(個別検診)を受診された方へ**  
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。

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。

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。

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。

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。

## 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

○おやこサロン『ひまわり』  
開所時間  
月～金曜日  
午前9時～午後4時  
総合保健福祉センター3階  
※正午～午後1時までは閉鎖

○スポーツプラザ開放日  
2月3日(水)・5日(金)・  
10日(水)・17日(水)・  
19日(金)・24日(水)・  
26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

記号の見方 時 日時 場 会場 内 内容 対 対象 定 定員 費 参加費 申 申し込み 締 締め切り 持 持ち物 問 問い合わせ