

## 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。



熱中症の季節です。  
こまめに水分を摂りましょう

### 50歳以上の男性を対象に 前立腺がん検診が始まります

◎検診日程 8月16日～9月19日 35日間

特定健康診査（市国民健康保険被保険者）、後期高齢者健診、結核健康診断・肺がん検診と同日に実施します。詳細は8月号の広報やちまたでお知らせします。

50歳以上の全ての男性に問診票を7月中旬ごろ発送します。

◎前立腺がんは急激に患者数が増えています

前立腺がんはここ数年注目されている男性特有のがんです。50歳を過ぎると増加の傾向にあり、2020年には患者数が肺がんに次いで第2位、死亡率も約3倍に増加すると予測されています。

◎前立腺がんの特徴は？

前立腺は男性だけが持っている臓器で膀胱のすぐ下にありますが、がんは主に尿道から離れた部分に発生するため、早期では自覚症状は現れません。がんが進行し、尿道や膀胱を圧迫するようになると、「尿が出にくい」、「トイレの回数が多くなる」、「尿をしたあとすっきりしない」等の症状が現れます。早期の自己発見が難しいので発見が遅れることが多いのですが、比較的進行が緩やかなので、定期的に検診を受ければ早期発見しやすいがんとも言えます。また、効果の高い治療方法が多いので、早期に発見すれば適切な治療法も選べ、治りやすいのも特徴です。

◎検査方法は？

PSA（前立腺特異抗原）検査方法で、少量の採血だけで簡単に検査が受けられます。

◎50歳になったら1年に1回は検診を受けましょう

前立腺がんの発症を抑える有効な予防法は今のところないので、早期発見・適切な治療をするためには症状がなく健康に自信があっても検診を定期的に受けることがとても大切です。この機会にぜひ受診されることをお勧めします。

### 8月から乳幼児医療費 助成受給券を更新します

乳幼児医療費助成受給券は毎年更新です。8月1日からは新しい受給券を使用することになりますのでご注意ください。

新しい受給券は7月末日までに郵送しますが、8月1日を過ぎても届かない場合は健康管理課へご連絡ください。また、古い受給券は健康管理課へ返却してください。

加入している健康保険が転職等で変わった場合、届け出が必要となります。また、組織変更のため「社会保険事務所」の健康保険にご加入だった方は「全国健康保険協会」から新たに保険証(青いカード)が交付されていますが、この場合も保険者番号や記号番号が変更となるため変更届が必要となりますので、まだ届け出がお済みでない方は健康管理課へ変更手続きをお願いします。

また、市県民税の申告がお済みでない方は申告をお願いします。申告した際には健康管理課へその旨申し出ください。申し出がない場合、自己負担有りの受給券を発行することとなりますのでご注意ください。

### 男性と女性の健康相談

○男性のこころと身体健康相談（相談無料）

とき 偶数月 第3木曜日 午後3時40分～5時30分  
奇数月 第3水曜日 午後1時45分～4時

ところ 印旛健康福祉センター

定員 3人

○女性のための健康相談（相談無料）

とき 毎月 第2木曜日 午後1時～3時15分  
奇数月第1火曜日 午後1時15分～3時30分  
偶数月第2金曜日 午後2時～4時

ところ 印旛健康福祉センター

定員 3人

申し込みなど詳しくは、印旛健康福祉センター地域保健福祉課 ☎483-1443へ。

### 中高年のためのリズム体操

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、中高年の運動不足を解消するために、楽しく身体を動かせるリズム体操を紹介します。

とき 第1回 7月22日(木)・第2回 8月26日(木)・  
第3回 9月16日(木) 午前10時～正午

ところ 市総合保健福祉センター

対象 中高年の男女

定員 各回15人（申込順）

持ち物 運動できる服装、運動靴、タオル、筆記用具、飲料水  
申込期限 第1回 7月16日(金) 第2回 8月20日(金)  
第3回 9月14日(火)

### やちぴーツイングズ ～フリーマーケットを開催します～

小さくなってしまったそろいの洋服や思い出のおもちゃ・ベビーカーなど、多胎児の皆さんにお譲りください。

とき 7月30日(金) 午前9時30分～11時

ところ 市総合保健福祉センター

対象 多胎児を持つ保護者

内容 不要になった多胎児に関する物を無償で譲ります  
申込期限 7月23日(金)

出店者募集中です。妊婦さんの参加もお待ちしています。

出店および参加を希望される方は、申し込みが必要です。また、申し込みをされた方には、詳細な内容を後日連絡します。

### すくすく相談

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じています。

相談は無料です。※予約制

とき 7月12日(月) 午後1時30分～3時

ところ 市総合保健福祉センター

対象 1歳6か月未満のお子さんとその保護者

持ち物 母子健康手帳 バスタオル

## 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

7月1日(木)・2日(金)・5日(月)・6日(火)・  
7日(水)・8日(木)・12日(月)・13日(火)・  
15日(木)・16日(金)・20日(火)・21日(水)・  
22日(木)・26日(月)・27日(火)・28日(水)・  
29日(木)・30日(金)

#### ○市スポーツプラザ開放日

7月2日(金)・7日(水)・9日(金)

#### 〈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。

詳しくは、市役所児童家庭課 ☎443-1693へ。