

12月の集団がん検診

がん検診の対象者には、 6月上旬に受診券を送付しました

予約制

対象者

富山市国民健康保険の被保険者や健康保険加入者の家族などで、以下の要件を満たす方

- 子宮がん検診…20歳以上の女性
- 乳がん検診…40歳以上の女性

指定医療機関または集団検診会場で受診できます。集団検診会場で受診する方は、事前に、電話・インターネットで予約し、受診券を持参して会場へお越しください。

〈受診期間〉12月28日(月)まで

- ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、予約時に体調の確認などを行います。受診券に同封の予約ハガキは使用できません。
- ※受診券が届かない場合や、健康保険の変更などで新たに対象となった場合は、保健所地域健康課(☎428-1153)へ問い合わせてください。
- ※健康診査・がん検診の内容や指定医療機関の一覧などは、受診券に同封されている案内か、市ホームページ(「健康診査・がん検診」で検索)で確認してください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために

- ①集団がん検診での密接・密集を防ぐため、できるだけ近くの指定医療機関で個別に受診してください。
- ②集団検診は以下のとおり実施します。
 - 子宮・乳がん検診は会場を限定して実施します。
 - 託児サービス付き検診は行いません。
- ③受診する際には次のことに注意してください。
 - 事前に予約を行い、受診前には体温を測定し、受診時は、マスクの着用・消毒・手洗いを徹底してください。
 - 風邪の症状がある方や、2週間以内に発熱、渡航、感染者との接触があった方は、受診を控えてください。
 - 子宮・乳がん検診の検査着(スカート・ケープ)は、共有を避けるため貸し出しを行いません。各自で代わりになるものを持参してください。

●子宮・乳がん検診

【12月検診】

地域	開催日	受付時間	会場	圏
富山	6(日)	8:30~9:30	北保健福祉センター	北
	9(水)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
	16(水)	13:00~14:00	北保健福祉センター	北
	20(日)	8:30~9:30	保健所	保
大沢野	3(木)	13:00~14:00	大沢野生涯学習センター	大沢
八尾	7(月)	13:00~14:00	八尾保健福祉センター	八

問い合わせ先一覧

中…中央保健福祉センター(星井町二丁目)	☎422-1172
南…南保健福祉センター(蛸川)	☎428-1156
北…北保健福祉センター(岩瀬文化町)	☎426-0050
大沢野…大沢野保健福祉センター(高内)	☎467-5812
大沢野…大山保健福祉センター(上滝)	☎483-1727
八尾…八尾保健福祉センター(八尾町福島)	☎455-2474
西…西保健福祉センター(婦中町羽根)	☎469-0770
保…保健所地域健康課(蛸川)	☎428-1153

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを、周りの人が吸い込むことで感染します。高齢者や子どもは重症化することもあるので、特に注意が必要です。

- 外出時にはマスクをつけ、帰宅時は手洗いを行いましょ。
- 周りの人に移さないように、咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえます。
- ワクチン接種は、重症化の予防に大変効果的です。予防接種を受けましょ。

富山保健所保健予防課 ☎428-1152

上手に「休養」を取りましょ

コロナ禍の長引く自粛生活で疲労やストレスがたまっていますか。疲労を回復し、ストレスへの対応能力を高めるため、「休養」を取りましょ。

「休養」には、睡眠などで疲労を回復する「休む」と、趣味やスポーツなどで英気を養い、健康の潜在能力を高める「養う」という意味が含まれています。「休む」と「養う」をバランスよく取り入れ、心身の健康を保ちましょ。

富山保健所地域健康課 ☎428-1153

12月の親子教室・健康相談

内 容	開催日・当日の受付時間・開催場所	対 象	圏
よい歯づくり講座 [予約制]	4(金)13:00～13:30 所西保健福祉センター	1～3歳児とその保護者 (保護者のみの参加も可)	西
	7(月)9:00～9:30 所中央保健福祉センター		中
	18(金)13:00～13:30 所北保健福祉センター		北
フッ素塗布 [予約制・有料] ※バスタオルを持参してください。	4(金)14:00～15:00 所西保健福祉センター	よい歯づくり講座を受けた 1～3歳児	西
	7(月)13:00～14:00 所中央保健福祉センター		中
	18(金)14:00～15:00 所北保健福祉センター		北
パパママセミナー [予約制] ※12月1日(火)8:30から 予約開始(申込順)。 ※沐浴・妊婦体験などの 実習はありません。	12(土)9:00～9:30 所中央保健福祉センター	妊娠5～8カ月 (16～31週)の 妊婦とその夫	中
	19(土)9:00～9:30 所西保健福祉センター		西
赤ちゃん教室 [予約制] ※離乳食の試食は ありません。	9(水)9:00～9:30 所大沢野生涯学習センター	4～6カ月児 とその保護者	沢
	11(金)9:00～9:30 所中央保健福祉センター		中
乳幼児健康相談 [予約制]	個別に対応しています。お住まいの地区の保健福祉センターへ連絡してください。		

◎4カ月児・1歳6カ月児(1歳6～8カ月児)・3歳児(3歳7～8カ月児)健康診査は個別に通知します。詳細は、問い合わせ先へ。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、お住まいの地区ではない保健福祉センターを案内することがあります。

◎保健福祉センターは、「子育て世代包括支援センター」の役割を担っています。気軽に相談してください。



診 察 室 か ら

お答えします

富山まちなか病院 参事・診療部医長(外科) おおかみひでお 大上英夫

Q. いぼ痔の注射治療があると聞きましたが、どのような治療法でしょうか。

A. いぼ痔に対し薬剤を注入することで、痔への血流を止め、線維化させて治す治療法です。

いぼ痔は、肛門への負担が大きくなった際、肛門にある血管が太く大きい静脈瘤のような病気で、放置していると、それを支えている組織ごと肛門の外に脱出してしまいます。いぼ痔の注射治療は、薬剤を注入することでいぼ痔への血流を止めて線維化させて治す方法で、脱出の見られる痔に適しています。

この治療法に適した症状であるか、副作用や合併症などについて確認する必要がありますので、一度専門の医療機関にご相談ください。

岡病院事業局経営管理課 ☎422-1112

12月のまちなか健幸カレッジ

場所/まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

◆ふれあい健康講座 ※費用・申込不要。

時間/13:30～14:00

講師/市民病院・まちなか病院の医師、看護師、管理栄養士など

開催日	テーマ
1(火)	腎臓を守ろう
2(水)	睡眠時無呼吸症候群の検査について
3(木)	高血糖が危ない! ～血糖値ってなぜあがるの?HbA1cって何?～
7(月)	放射線治療のお話
8(火)	介護保険について
9(水)	日常のスキンケア オムツ(失禁パット)まわり
10(木)	おうちに帰ろう ～時々入院、ほぼ“おうち”のすすめ～
14(月)	すい炎について
15(火)	お口の体操～食べる力を鍛えよう～
16(水)	乳がんと遺伝
17(木)	よ～く「かんで」食べていますか?
21(月)	いびき、気になりませんか? 睡眠時無呼吸症候群のセルフチェックをしてみよう!
22(火)	災害時に起こる病気について
23(水)	抗がん剤治療のお話
24(木)	地域で支える認知症

※マスクの着用をお願いします。

※来場多数の場合、参加できないことがあります。

岡市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

◆まちなか保健室 毎週(金) ※費用・申込不要。

●個別相談 13:00～14:00

健康、子育て、介護などに関する相談

●ミニ講座 14:00～15:00

開催日	テーマ
4(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
11(金)	在宅でできる医療と介護～ACPってなあに～ 講師/まちなか診療所医師
18(金)	シルバーリハビリ体操&笑いヨガ
25(金)	音楽を楽しもう 講師/道下和美さん(音楽療法士)

岡まちなか総合ケアセンター ☎461-3618