

# 11月の集団がん検診

〈受診期間〉12月28日(水)まで

## 検診の対象者には、5月上旬に受診券を送付しました

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、受診券を持って会場へお越しください。受診券が届いた方から予約できます。

※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)へお問い合わせください。

### 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被扶養者などで、次の要件を満たす方

- ・胃がん・肺がん・大腸がん検診…40歳以上の方
- ・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

※診査・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。

- ・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。
- ・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、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、貸し出ししません。各自で代わりになるものをお持ちください。

## 子宮・乳がん検診

完全予約制

地域	開催日	受付時間	会場	圏
富山	2(水)	13:00~14:00	新保文化会館	南
	14(月)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
	14(月)	13:00~14:00	北保健福祉センター	北
	19(土)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
	25(金)	13:00~14:00	山室地区センター	南
	27(日)	8:30~9:30	北保健福祉センター	北
大沢野	2(水)	13:00~14:00	大沢野生涯学習センター	大沢
大山	26(土)	8:30~9:30	大庄地区コミュニティセンター	大庄
婦中	12(土)	8:30~9:30	西保健福祉センター	西

☺️・無料で検診時の託児サービスが受けられます(おおむね3歳未満の乳幼児まで)。申し込みは、各検診日の5日前までに、電話で、担当保健福祉センターへ。

## 胃・肺がん検診

完全予約制

地域	開催日	受付時間	会場	圏
大沢野	26(土)	8:30~9:30	大久保ふれあいセンター	大沢

※大沢野、大山、八尾、山田、細入地域に居住の方のみ。

### 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(蜷川)	☎428-1156
北	北保健福祉センター(岩瀬文化町)	☎426-0050
大沢	大沢野保健福祉センター(高内)	☎467-5812
大庄	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

## 街頭献血

日時 11月13日(日)、27日(日)10:00~12:00、13:15~16:30

場所 ファボーレ(婦中町下轡田)

☎保健所地域健康課 ☎428-1155

☎富山県赤十字血液センター ☎451-5555

## 難病療養相談会

完全予約制

「災害への備え」をテーマに、避難方法や日頃の準備について考えながら、交流します。

オンライン受講可能

日時 11月21日(月)14:00~15:40(受付13:30~)

場所 保健所(蜷川)

対象 難病で在宅療養中の方、ご家族など

講師 三浦太郎さん(まちなか診療所管理者)

申込方法 事前に、電話、FAXで、保健所地域健康課へ。



←左記申込フォームからも申し込みできます。

☎保健所地域健康課 ☎428-1153

申込フォーム

FAX428-1150

## 11月の糖尿病相談会

完全予約制

地域	開催日	受付時間	会場	圏
婦中	18日(金)	9:00~12:00	西保健福祉センター	西
大沢野	25日(金)	9:00~12:00	大沢野生涯学習センター	大沢

申込方法 事前に、電話で、各地区の保健福祉センターへ。

### 11月14日は「世界糖尿病デー」です！

糖尿病は、放置すると神経障害などの合併症を引き起こします。成人の失明原因の2位、人工透析療法原因の1位と言われています。

糖尿病は生活習慣の改善で防ぐことができます。年に1度必ず健診を受診し、生活習慣を見直しましょう。

### 生活習慣の見直し—食事のコツ—

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

★料理が大変な場合は、市販の総菜やレトルト食品なども活用しましょう。

★お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューがおすすめです。



# 11月の親子教室・健康相談 完全予約制

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	7(月)9:00~9:30 ☎中央保健福祉センター	1~3歳児とその保護者 (保護者のみの参加も可)	中
	14(月)13:00~13:30 ☎八尾コミュニティセンター		八
	18(金)13:00~13:30 ☎北保健福祉センター		北
	25(金)13:00~13:30 ☎南保健福祉センター		南
フッ素塗布 [有料] ※バスタオルを持参してください。	7(月)13:00~14:00 ☎中央保健福祉センター	よい歯づくり講座を受けた 1~3歳児	中
	14(月)14:00~15:00 ☎八尾コミュニティセンター		八
	18(金)14:00~15:00 ☎北保健福祉センター		北
	25(金)14:00~15:00 ☎南保健福祉センター		南
パパママセミナー ※11月1日(火)8:30から 予約開始(申込順)。	19(土)9:00~9:30 ☎北保健福祉センター	妊娠5~8カ月 (16~31週)の 妊婦とその夫	北
	26(土)9:00~9:30 ☎中央保健福祉センター		中
赤ちゃん教室	17(木)9:00~9:30 ☎西保健福祉センター	4~6カ月児 とその保護者	西
	24(木)9:00~9:30 ☎南保健福祉センター		南
乳幼児健康相談	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。  
※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。
- ◎パパママセミナーは、オンライン開催や内容が変更となる場合があります。最新情報を市ホームページ(「パパママセミナー」で検索)で確認の上、申し込んでください。



## 診 察 室 か ら

お答えします

市民病院 腎臓内科部長 おおた ちか 大田 聡

**Q.健康診断で、血圧が143/93mmHg(最高血圧/最低血圧)と高めである、と言われました。すぐに治療が必要でしょうか。**

**A. 高血圧は放置すると脳や心臓、腎臓の病気を引き起こす可能性がありますので、医師の指導による治療をお勧めします。**

血圧が140/90mmHgを超えると高血圧とされています。135/85mmHg以上の血圧値が持続的に見られる場合は、治療が必要となる可能性が高いので、医療機関を受診してください。また、生活習慣の見直しをお勧めします。

★次の項目を参考にしてください。

- 1)野菜や果物を積極的に食べ、塩分は1日6g未満まで(漬け物、梅干し、麺類、インスタント食品、外食は、塩分過剰になりやすいです。)
- 2)お酒は適量(1日あたり、ビール中瓶500ml1本、日本酒1合以内)
- 3)体重はBMI(体重[kg]÷身長[m]<sup>2</sup>)が25未満になるように
- 4)30分程度の軽めの有酸素運動を週3回
- 5)禁煙

☎市民病院事業局経営管理課 ☎422-1112

# 11月のまちなか健康カレッジ

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

▶中止の可能性があるため、事前に問い合わせてください。

開催日	テーマ
1(火)	日頃から行う感染対策
2(水)	世界糖尿病デーシリーズ 糖尿病専門医が語る「糖尿病って治るの?それって嘘?本当?」
7(月)	世界糖尿病デーシリーズ 理学療法士から学ぼう「誰でもできる効果的な運動療法」
8(火)	世界糖尿病デーシリーズ 管理栄養士が教える「実は!!糖尿病食は健康食です」
9(水)	大腸がんの見つけ方
10(木)	世界糖尿病デーシリーズ 糖尿病看護認定看護師が話す「糖尿病予防のミラクルマニュアル」
14(月)	オーラルフレイルについて~体の衰えは口から始まる~
15(火)	世界糖尿病デーシリーズ 薬剤師から学ぼう「糖尿病のお薬について」
16(水)	医療費について
17(木)	求められる祖父母力!!今と昔~沐浴・衣類・抱き癖・スキンケアなど~
21(月)	身近な人ががんになったら家族もつらいよ
22(火)	救急受診ハンドブック
24(木)	認知症の人の見えている世界
30(水)	ママと赤ちゃんのための産後エクササイズ ※参加希望の方は、事前に電話で連絡してください。

※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。

☎市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

まちなか保健室 ※費用・申込不要。

- 個別相談 毎週(金)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)	ゆったり筋トレで転倒予防 講師 グンゼスポーツ インストラクター ※運動できる服装で、タオルと飲み物をご持参ください。
18(金)	おもしろ問題で楽しく脳活 講師 富山いきいき脳トレクラブ
25(金)	私らしい生き方・逝き方(ACP)~もじバナゲームを体験しよう~ 講師 田島慶子 <small>たじまけいこ</small> さん(あさひ総合病院 緩和ケア認定看護師) 久保田理恵 <small>くぼた りえ</small> さん(同上)

☎まちなか総合ケアセンター ☎461-3618