

# 12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。

## 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

※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。

※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

※12月の胃・肺がん集団検診予定はありません。

地域	開催日	受付時間	会場	圏
富山	3(土)	8:30~9:30	保健所	南
	6(火)	10:00~11:00	アピアショッピングセンター	保
	10(土)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
	13(火)	13:00~14:00	北保健福祉センター	北
	17(土)	8:30~9:30	保健所	保
大沢野	4(日)	8:30~9:30	大久保ふれあいセンター	大
八尾	9(金)	13:00~14:00	八尾コミュニティセンター	八
婦中	5(月)	13:00~14:00	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。

## 健康情報

流行に注意!

### インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、咳やくしゃみのしぶぎに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染します。高熱や倦怠感、筋肉痛などの症状が、風邪に比べて急激に進行します。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することもあります。

#### [予防対策]

- ・外出時にはマスクをつけましょう。
- ・帰宅時は手洗いをしっかり行いましょう。
- ・周りの人にうつさないように、咳・くしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻をおさえましょう。
- ・ワクチン接種は、重症化の予防に大変効果的です。新型コロナワクチンと同時期の接種が可能です。

圏保健所保健予防課 ☎428-1152

## 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…大沢野保健福祉センター(高内)	☎467-5812
旭…大山保健福祉センター(上滝)	☎483-1727
八…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

## 街頭献血

日時 12月4日(日)、18日(日)、29日(木)10:00~12:00、13:15~16:30

場所 ファボーレ(婦中町下嚮田)

圏保健所地域健康課 ☎428-1155

圏富山県赤十字血液センター ☎451-5555

## 12月の糖尿病相談会

完全予約制

日時 12月8日(木)9:00~12:00 場所 南保健福祉センター

申込方法 事前に、電話で、南保健福祉センターへ。

圏南保健福祉センター ☎428-1156

## 上手に「休養」を取りましょう

疲れがとれなかったり、疲れがたまって体調を崩したりしていませんか。疲労回復や、ストレス対策に「休養」をとりましょう。「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、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う。

圏保健所地域健康課 ☎428-1153

## 12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	2(金)13:00～13:30 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
	5(月)9:00～9:30 中央保健福祉センター		中
	16(金)13:00～13:30 北保健福祉センター		北
フッ素塗布 [有料] ※バスタオルを持参してください。	2(金)14:00～15:00 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
	5(月)13:00～14:00 中央保健福祉センター		中
	16(金)14:00～15:00 北保健福祉センター		北
パパママセミナー ※12月1日(木)8:30から 予約開始(申込順)。	11(日)9:00～9:30 南保健福祉センター	妊娠5～8カ月 (16～31週)の 妊婦とその夫	南
	17(土)9:00～9:30 西保健福祉センター		西
赤ちゃん教室	8(木)9:00～9:30 大久保ふれあいセンター	4～6カ月児 とその保護者	大久保
	9(金)9:00～9:30 中央保健福祉センター		中
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 内視鏡内科部長 **水野秀城** みずの ひでき

**Q. 大腸がん検診で便潜血が陽性でした。以前、内視鏡検査でつらい思いをしたのですが、その他の検査方法はありますか？**

**A. 内視鏡を使わずに大腸がんやポリープを見つけることができる、大腸CT検査(バーチャル大腸内視鏡検査)をお勧めします。**

大腸CT検査は、肛門から炭酸ガスを注入し大腸を拡張させ、低線量CT(最小限の放射線)を用いて撮影し、大腸の三次元画像を作成して診断を行います。内視鏡挿入による苦痛はなく、10分程度の短い時間で済み、少量の下剤で検査が可能です。あらゆる角度から立体的に観察できるため、内視鏡では見落としがちな病変の観察に優れています。また、腹部全体をCT撮影するため、大腸以外の肝臓やすい臓などの臓器についても情報を得ることができます。ただし、平坦な腫瘍や6mm以下の小さな病変の発見は難しく、その点は大腸内視鏡検査に劣ります。

図病院事業局経営管理課 ☎422-1112

## 12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ので、事前に問い合わせてください。

開催日	テーマ
1(木)	糖尿病は万病のもと 糖尿病の合併症ってなに
5(月)	超音波検査(総論)について
6(火)	腎臓を守ろう
7(水)	肩こりについて知ろう
8(木)	心不全との上手な付き合い方
12(月)	すい炎について
13(火)	子どもの心肺蘇生法
14(水)	ちょっと待って! その尿漏れ放っておいても大丈夫?
15(木)	乳がん検診を受けましょう
19(月)	乳がんの薬物療法
20(火)	フットケア～足からの健康～
21(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。
22(木)	認知症を地域で見守る

※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。

図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
2(金)	産後ケア応援室の見学と交流(妊婦の方対象)
9(金)	心・体が軽くなる～ゆったりヨガ～★ 講師/上田諭委さん(ヨガインストラクター)
16(金)	薬との上手なつきあい方 講師/野上功二さん(薬剤師)
23(金)	イスに座ってできるお手軽体操でリフレッシュ★ 講師/大井紀子さん(インストラクター)

★…運動できる服装で、タオルと飲み物を持参してください。

図まちなか総合ケアセンター ☎461-3618