

5月の

集団がん検診



集団検診を受診する方は、事前に、インターネット・電話で予約し、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。

開催日時 開催場所 内容 対象 定員

費用 申込方法 問い合わせ No. ページ番号

受診期間:12月28日(木)まで

検診の対象者には、5月中旬に受診券を送付予定です 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

- ・事前に予約し、予約時間を守ってください。・スムーズに検査するため、簡単に着脱できる服装で受診してください。
- ・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

開催日	受付時間	会場	区
25(木)	13:00~14:00	北保健福祉センター	北
26(金)	13:00~14:00	山室地区センター	南
29(月)	13:00~14:00	八幡地区センター	北
30(火)	8:30~9:30	中央保健福祉センター	中
30(火)	13:00~14:00	八尾保健福祉センター	八

☺…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

☒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

開催日	受付時間	会場	区
18(木)	8:30~10:00	八尾コミュニティセンター	八
26(金)	8:30~9:30	細入公民館	八

※大沢野・大山・八尾・山田・細入地域に居住する方のみ。

★がん検診の区は、18ページ左下の「問い合わせ先一覧」を確認してください。

子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス)予防接種

4月1日から「シルガード®9(9価HPVワクチン)」が定期予防接種に追加されました

過去に届いた接種券を使用して、接種できます。

※接種回数など、詳細は、市ホームページ(No.1004040)をご覧ください。

平成18年4月2日~平成19年4月1日生の方へ
キャッチアップ接種を行います

3回の接種を完了していない方へ、接種券を4月上旬に郵送しました。有効期間の令和7年3月31日までに、忘れずに接種を受けましょう。

※接種券が届いていない場合は連絡してください。

図保健所保健予防課 ☎428-1152

診察室から

お答えします

耳鼻いんこう科・頭頸部外科部長 辻 亮

Q. 家族に、睡眠中いびきが大きい、呼吸が止まっている、と言われます。日中の眠気はありませんが、放置してもよいでしょうか。

A. 睡眠時無呼吸症候群かもしれません。脳や心臓に関わる合併症もあるので、深刻な状況になる前に医療機関の受診をお勧めします。

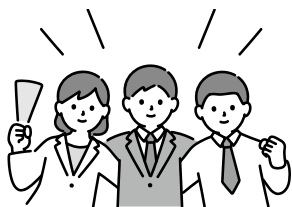
睡眠時無呼吸症候群は、高血圧などの生活習慣病や心血管疾患、脳卒中との関連もあり、早期治療が重要です。放置すると後々大きなリスクとなる可能性があり、早めの検査をお勧めします。検査には検査機器を貸し出して自宅で行う簡易検査や、入院で行う精密検査があります。

治療は、主にCPAP療法を行います。夜寝る時に鼻にマスクを着けて、機械から空気を送り圧力をかけて気道がふさがらないようにするもので、効果が高い治療法と言われています。

図病院事業局経営管理課 ☎422-1112

5月の

健康づくり



ウォーキングセミナー&ミニウォーク

運動効果などを学び、約4.5kmをウォーキングします。

■ 5月27日(土) 9:00~12:00(受付 8:40~)

■ 総合体育館第2アリーナ(湊入船町)、総合体育館周辺

■ ウォーキング、ノルディック・ウォーキングに興味がある方(経験は問いません)

■ 講師 公助富山市体育協会 スポーツ指導員、

TOYAMAウォーキングリーダー

■ 50人(応募多数の場合抽選、全員に結果を通知)

■ ¥600円

■ 5月17日(木)までに、市体育協会ホームページ(<https://www.taikyou-toyama.or.jp>)から申し込んでください。

■ 岡市体育協会 ☎432-1117

バランスボールエクササイズ 1期

体幹を鍛えながらバランスを整え、脂肪を燃焼しやすい体にします。ダイエット効果も得られます。

■ 5月13日~8月5日の(土)全10回 13:40~14:40

■ 所 大山総合体育センター武道場(花崎)

■ 講師 竹田直美さん(スポールおおやまクラブ講師)

■ 20人(応募多数の場合は抽選、全員に結果を通知)

■ ¥6,000円(10回)

■ 5月1日(月)までに、市体育協会ホームページ(<https://www.taikyou-toyama.or.jp>)から申し込んでください。

■ 岡大山総合体育センター ☎483-0059

ワンコインヨガレッスン

いつでも気軽にヨガを楽しめます(当日受付)。

①子連れでヨガ 毎週(月)10:30~11:30

②整体YOGA I 毎週(月)13:30~14:30

③季節のYOGA 毎週(木)10:30~11:30

④整体YOGA II 毎週(木)10:30~11:30

■ 所 県営富山武道館(牛島町)

■ 講師 ①~③宮田美里さん、④山村麻梨さん

(どちらも武道学園講師)

■ 50人 ■ ¥1回500円

■ 岡県営富山武道館 ☎431-0170

まちなか健康カレッジ

■ 岡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
16(火)	子どもの発熱
17(水)	その尿取りパットは合っていますか? ~軽尿失禁パットの種類・選び方~
18(木)	高血糖が危ない~血糖値ってなぜあがるの?~
22(月)	認知症の検査
23(火)	子宮頸がんに関与するウイルスのお話
24(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。
25(木)	災害対策~赤ちゃんの命を守る~
29(月)	脳卒中の薬について
30(火)	フットケア~足からの健康~
31(水)	緩和ケアって何をするの?

※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 ※費用・申込不要。

●個別相談

■ 曜日・時間 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 時間 14:00~15:00

開催日	テーマ
19(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
26(金)	アロマ&リラックス体操 講師 清水志保さん(健康運動指導士)

■ 岡まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

神通川流域住民健康調査を実施しています

■ 昭和50年以前にカドミウム汚染地域に20年以上居住していて、次の条件に該当される方

- ①過去の調査で対象になった方で、大正7年、12年、昭和3年、8年、13年、18年、23年、28年生まれの方
- ②令和4年度の調査で対象となった方(①以外の方)
- ③受診を希望される方(①以外の方)

※①、②の方には、4月上旬に案内を郵送しています。

※③の方や、4月下旬までに案内が届かない方や、5月8日(月)までに、保健所保健予防課へ連絡してください。

■ 岡保健所保健予防課 ☎428-1152

■ 岡県健康対策室健康課 ☎444-4513