

6月の

## 集団がん検診

図保健所地域健康課 ☎428-1153

対象者

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

受診期間：12月26日(金)まで

対象者には、5月中旬に受診券を送付します

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。

※受診券が届いてない場合や、健康保険の変更などで対象となった場合は保健所地域健康課へ。

- ・着脱しやすい服装でお越しください。
- ・子宮・乳がん検診の検査着は、貸し出しません。各自で代わりのものをお持ちください。

### 胃・肺がん検診 [完全予約制]

図大沢野・大山・八尾・山田・細入地域に住民票がある方

| 開催日   | 受付時間       | 会場          | 問  |
|-------|------------|-------------|----|
| 4(水)  | 8:30~10:00 | 保内公民館       | 八  |
| 10(火) | 8:30~9:30  | 船峯公民館       | 大沢 |
| 11(水) | 8:30~9:30  | 小見公民館       | 大山 |
| 13(金) | 8:30~9:30  | 大沢野会館       | 大沢 |
| 17(火) | 8:30~10:00 | 大庄公民館       | 大山 |
| 19(木) | 8:30~9:30  | 細入公民館       | 大沢 |
| 25(水) | 8:30~9:30  | 大久保ふれあいセンター | 大沢 |

※検診後はお渡しする下剤を多くの水か茶で服用し、バリウム便(白い便)が排出されたかご確認ください。

### 子宮・乳がん検診 [完全予約制]

| 開催日   | 受付時間        | 会場           | 問  |
|-------|-------------|--------------|----|
| 3(火)  | 13:00~14:00 | 西保健福祉センター    | 西  |
| 6(金)  | 13:00~14:00 | 山室地区センター     | 南  |
| 6(金)  | 13:00~14:00 | 大沢野会館        | 大沢 |
| 9(月)  | 13:00~14:00 | 職業訓練センター     | 中  |
| 16(月) | 13:00~14:00 | 細入南部公民館      | 大沢 |
| 18(水) | 13:00~14:00 | 山田公民館        | 八  |
| 20(金) | 13:00~14:00 | 山室地区センター     | 南  |
| 21(土) | 8:30~9:30   | 北保健福祉センター    | 北  |
| 23(月) | 13:00~14:00 | 八尾コミュニティセンター | 八  |
| 26(木) | 13:00~14:00 | 北保健福祉センター    | 北  |
| 27(金) | 13:00~14:00 | 西保健福祉センター    | 西  |
| 28(土) | 8:30~9:30   | 中央保健福祉センター   | 中  |

### ★集団検診時の託児サービスについて(無料)★

このマークのある会場では、検診時(主に検診車に乗車する間)の託児サービスが受けられます。

図おおむね3歳未満の乳幼児を連れて検診を受ける方  
 図各検診日の5日前までに、電話で、担当保健福祉センターへ。  
 ※サービスの詳細は、申込先へ問い合わせてください。

6月の

## 健康づくり応援

まちなか健康カレッジ 図不要

### ふれあい健康講座

市民病院・まちなか病院の医師や看護師、管理栄養士などが教えます

時間 13:30~14:00

①まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

| 開催日   | テーマ       | 開催日   | テーマ                          |
|-------|-----------|-------|------------------------------|
| 3(火)  | 腎臓を知ろう    | 17(火) | 乳がん検診                        |
| 4(水)  | 薬と歯と口の関係  | 18(水) | 抗がん剤治療                       |
| 5(木)  | 糖尿病の合併症   | 19(木) | 超音波検査って?                     |
| 10(火) | 歯と口によい食事  | 24(火) | 食べる力を鍛えよう                    |
| 11(水) | 大腸がんの見つけ方 | 25(水) | ママと赤ちゃんの産後エクササイズ<br>※事前に要電話。 |
| 12(木) | 急性アレルギー   |       |                              |

②まちなか病院(鹿島町二丁目)

| 開催日  | テーマ         | 開催日   | テーマ       |
|------|-------------|-------|-----------|
| 2(月) | 認知症の治療      | 16(月) | 足から始まる健康  |
| 9(月) | エコノミークラス症候群 | 23(月) | 口腔ケアと健康寿命 |

図市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

### まちなか保健室

図まちなか総合ケアセンター

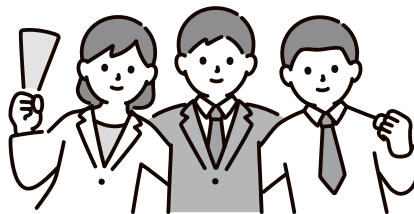
#### ●ミニ講座

時間 14:00~15:00

| 開催日   | テーマ                       | 開催日   | テーマ              |
|-------|---------------------------|-------|------------------|
| 6(金)  | 産後ケア応援室の見学と交流<br>※妊婦の方対象。 | 20(金) | シルバーリハビリ体操と笑いヨガ★ |
| 13(金) | 音楽を楽しもう                   | 27(金) | お手軽体操でリフレッシュ★    |

★運動しやすい服・靴、タオル、水分が必要。

図まちなか総合ケアセンター ☎461-3618



#### 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(蛭川)                       | ☎428-1156 |
| 北…北保健福祉センター(岩瀬文化町)                    | ☎426-0050 |
| 西…西保健福祉センター(婦中町羽根)                    | ☎469-0770 |
| 大沢…大沢野保健福祉センター(高内)                    | ☎467-5812 |
| 大山…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<br>(八尾行政サービスセンター内:八尾町福島) | ☎455-2474 |
| こ…こども健康課(新桜町)                         | ☎443-2248 |

# 生活習慣を見直しませんか

図保健所地域健康課 ☎428-1153

## 禁煙にチャレンジしませんか

禁煙することで、体が次のように変化します。  
また、家族や周囲の人をたばこの煙から守ることが出来ます。



|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| 20分後    | 血圧が正常になる                       |
| 8時間後    | 血液中の酸素濃度が上がる                   |
| 24時間後   | 心臓発作のリスクが減る                    |
| 1カ月後    | せき<br>咳や息切れが改善する               |
| 5～10年後  | 肺がんのリスクが低減する                   |
| 10～15年後 | さまざまな病気になるリスクが<br>非喫煙者とほぼ同じになる |

## ●禁煙外来や薬局のサポートを利用しましょう

医療機関や薬局のサポートを受けることで、比較的楽に禁煙でき、成功率も高まります。医療機関の一覧は、市ホームページ(☎1004415)の「禁煙運動推進マップ」に掲載しています。

## 生活習慣改善！「からだ・かわる+」教室

生活習慣病の特性を理解し、自身に適した健康づくりを実践することを目的とした1コース全5回の継続教室です。

**日時** 7月25日(金)14:00～(受付13:30～13:50)

**場所** 婦中ふれあい館(婦中町砂子田)

**対象** 市内在住の40歳～64歳の方で血圧、血糖、脂質が高めな方

※原則、継続参加が可能な方

**内容** 運動や栄養に関するレクチャー・実践、医師による講義、デジタル健康機器測定

**定員** 12人 **費用** 無料

**申込** 市ホームページ(☎1004411)から申し込んでください。

★市内全7会場で開催予定です。

その他の日時、会場の詳細は、市ホームページをご覧ください。

## 企業・事業所向け健康講座

働く人の健康づくりを支援するため、保健師や管理栄養士、歯科医師などが出向き、健康講座を行います。  
デジタル機器などを活用し、健康状態を見える化することで、生活習慣の改善を促します。



図保健所地域健康課 ☎428-1153  
☎1009786

## 富山へるしおプロジェクト賛同店募集

心疾患や脳卒中などの循環器病を予防するため、市民や事業者の減塩への取り組みを支援するプロジェクトです。取り組みに賛同いただけるスーパー・飲食店などにはポスターを配布し、賛同店を市ホームページで紹介します。また、希望に応じて保健師・管理栄養士が減塩に向けた取り組みの支援も行います。

図保健所地域健康課 ☎428-1153  
☎1016295

## ～65歳以上の方へ～ 結核は過去の病気ではありません

結核は、主に肺に炎症を起こす病気で、咳や痰などの症状が2週間以上続きます。特に80歳以上の方は、発病リスクが全年齢平均の約5倍で、自覚症状が乏しいことから、発見が遅れやすいと言われています。  
65歳以上の方には、肺がん検診と併せて結核健診を行っています。ぜひ受診してください。

図保健所保健予防課 ☎428-1152  
☎1004032

## 日本脳炎定期予防接種

次の方は日本脳炎定期接種の特例対象者です。

☑平成17年4月2日～平成19年4月1日生まれの方  
(20歳の誕生日の前日まで)

※接種券の交付を希望する方は、母子健康手帳と本人確認できるものを持参し、保健予防課または各保健福祉センターへ。



図保健所保健予防課 ☎428-1152  
☎1004043