

お知らせ

トピックス

ラウンジ

りぼらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの  
情報館

美と健康

コトバ

休日当番医・  
無料相談ほか

市長の  
手控え帖

## ■40歳代の女性へー 乳がん検診を受けたことがありますか？

仕事・家庭、一番忙しい40歳代の女性に、安心のためにもぜひ受けてほしい検診です。お申し込みをお待ちしています。

### 《集団検診（日程を追加しました!）》

- 日時 2月8日(金)／午前9時～10時
- 会場 中央保健センター（北中川原）
- 定員 20人（残りわずか！お申し込みはお早めに）
- 料金 無料
- 申込先 検診予約専用ダイヤル☎2150

### 《個別検診》

- 期間 2月28日(休)まで
- ※実施日は医療機関と要相談
- 料金 1,000円
- 申込先 各医療機関
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### ☆乳がんQ&A☆

#### Q：検診では何をするの？

A：①医師による視触診と②マンモグラフィ（乳房のレントゲン撮影）を行います。40歳代の方はマンモグラフィを縦・横方向から2回撮影します。



#### Q：マンモグラフィは痛い？

A：マンモグラフィは、乳房を押しつぶして撮影するため、痛みを感じる方もいます。月経前は乳房が張るので、強い痛みがあるようです。心配な方は月経後の受診をお勧めします。乳房を挟んでいる時間は15秒くらいです。

## ■12月1日は「世界エイズデー」です

HIVに感染すると自覚症状がほとんどないまま免疫機能が低下し、感染から平均10年経過するとエイズを発症します。エイズを発症すると免疫機能が極端に低下し、さまざまな感染症や悪性腫瘍などにかかってしまいます。

一方で、エイズは早期治療で発症を抑えることができる病気です。早期発見のため、県南保健福祉事務所ではHIV抗体検査を行っています。予約制ですので、検査を希望する方はご連絡ください。

- 検査日時 毎週木曜日／午前9時～11時、午後5時30分～7時（第2・4木曜日のみ）
- 会場 県南保健福祉事務所（郭内）
- 予約先 同感染症予防チーム☎6405

## ■「ひきこもり」で悩んでいませんか？

「ひきこもり」とは、6か月以上にわたって自宅にとどまり続けている状態をいいます。

### 《「ひきこもり」の原因》

成績の低下・いじめ・職場不適應・病気など原因はさまざま、はっきりしないこともあります。

### 《ひきこもっている人への理解》

多くの方は自信が持てず、物事を悲観的に考えがちで、社会や家庭の中で役割を果たせていないことを気にかけています。

### 《家族の接し方》

- ・ひきこもりを否定せず、温かく見守る。
- ・朝晩の挨拶など、コミュニケーションを心がける。
- ・解決には時間がかかると考え、焦らない。
- ・家族自身も健康に心がけ、相談相手や仲間を探し、孤立しないようにする。

### ◎まずは相談してみよう

相談は、本人でも家族でも構いません。

◇健康増進課☎2114

◇県南保健福祉事務所 障がい者支援チーム☎5649

◇県ひきこもり支援センター☎024-546-0006

（火～土曜日／午前9時30分～午後5時30分）

Eメール: soudan-fukushima@gaea.ocn.ne.jp

## ■こころの健康相談

眠れない・生きていくのがつらいなど、心の悩みを抱えている方や、ひきこもりの本人・家族を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。

- 日にち 1月16日(水)
- 受付時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会場 中央保健センター（北中川原）
- 申込先 健康増進課☎2114

## 1月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
8日(火)	13:30～	中央保健センター	71歳以上
16日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
22日(火)	13:30～	アナビースポーツプラザ	40～70歳
23日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
25日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】300ポイント