

■ 婦人がん検診はお済みですか？

乳がん検診と子宮頸がん検診は、2年に1回の間隔で受診できます。新規のお申し込みも、受け付けていますので、お早めにお申し込みください。

《集団検診の日程》

	子宮頸がん	乳がん
料 金	無 料	
会 場	中央保健センター（北中川原）	
日 に ち	12月13日(金)・16日(月)・23日(月)・1月14日(火)	12月24日(火)・26日(木)・1月7日(火)・8日(水)・20日(月)
時 間	午前9時～10時30分 午後1時～2時	午前9時～10時 午後1時～1時30分
申 込 先	中央保健センター ☎2150	

《個別検診の日程》

	子宮頸がん	乳がん
料 金	1,000円 ※無料クーポン券あり (今年度21歳になる方)	1,000円 ※無料クーポン券あり (今年度41歳になる方)
会 場	指定医療機関 ▷ 円谷産婦人科医院 ☎24030 ▷ 片倉医院産科婦人科 ☎2459 ▷ 白河厚生総合病院 ☎2211 ▷ 会田病院 ☎2121	
期 間	2月29日(出)まで	
申 込 先	各医療機関へ直接電話してください。	

■ 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 ☎26405

■ 「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・職場不適合・病気など原因はさまざまで、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》

多くの人は自信が持てず、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しています。

《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 ☎25649

▷ 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・イライラする・生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方や、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。電話相談も随時受け付けています。

- 日 に ち 令和2年1月15日(水)
- 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(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
21日(火)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
22日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
24日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
28日(火)	13:30～	中央保健センター	75歳以上

【健康マイレージ対象】200ポイント