

■乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診 (集団検診)

集団検診を希望する方は、中央保健センター窓口または電話(27)2112、Webでお申し込みください。



●対象

▷乳がん検診 前年度に市の集団・個別検診で乳がん検診を受けていない40歳以上の女性

▷子宮頸がん検診 前年度に市の集団・個別検診または妊婦健診で子宮頸がんの検診を受けていない20歳以上の女性

▷骨粗しょう症検診 今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳を迎える女性

●費用 無料

●検診日・受付時間

会場	検診日	受付時間
表郷保健センター	9月17日(木)	①9:00～11:00 ②13:00～14:00
大信庁舎大ホール	11月9日(月)	9:00～11:00
中央保健センター	12月1日(火)	①9:00～11:00 ②13:00～14:00
	12月4日(金)	
	12月14日(月)	
	12月15日(火)	

《個別検診(子宮頸がん検診・乳がん検診)》

希望する方は、実施医療機関に直接予約してください。なお、対象の方に無料クーポンを発行します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



●対象

▷乳がん検診

昭和60年4月2日～61年4月1日生まれの方

▷子宮頸がん検診

平成17年4月2日～18年4月1日生まれの方

■プレクーリングで熱中症を防ごう

「熱中症」は、高温な環境下で発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって、さまざまな症状が出る状態です。屋外だけでなく、屋内で何もしていなくても発症することがあります。

熱中症の正しい知識を持ち、自身の体調の変化や周囲の様子にも気を配り、健康被害を防ぎましょう。

《作業開始前・休憩中のプレクーリングが効果的です》

「プレクーリング」とは、あらかじめ深部体温を下げて、作業中の体温上昇を抑える方法です。

詳しくはこちら▶



●実践方法

▷方法1 体表面を冷却する

- ①バケツや桶に10～15℃の冷水を入れます。
- ②約10～15分間、手・足を冷水に浸します。

▷方法2 体内から冷却する

アイススラリー（細かい氷が混ざった飲料）を摂取します。市販品の活用や氷を加工して作ることも可能です。

■子宮頸がん予防ワクチン接種

ヒトパピローマウイルス（HPV）は、子宮頸がんの原因となるウイルスです。ワクチン接種により子宮頸がんの原因の80～90%を防ぐといわれています。

定期接種の対象となる方には、案内を送付しています。接種方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



●対象 接種時に本市に住民登録のある次の方

◇小学6年生の女子

◇中学1年生から高校1年生相当の女子

●接種期限

高校1年生相当年齢の年度末（3月31日）まで

9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
2日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
7日(月)	13:30～	中央保健センター	77歳以上
9日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
16日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
18日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上

【健康ポイント事業】30ポイント 1回/月