

楽 遊具うんどう教室講習会に参加しませんか



市内2カ所でうんどう遊具の使い方などを紹介する講習会を開催します。公園に設置されたうんどう遊具を使って健康づくりを楽しく行いますので、ぜひご参加ください！



◎湖北台中央公園うんどう遊園…6月18日(火)午前9時30分～10時30分(雨天中止) ◎天王台西公園うんどう遊園…6月21日(金)午前9時30分～10時30分(雨天中止)

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方 費用 無料(申込不要)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装・運動靴・帽子

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

健康手帳を活用しましょう！



市では、男性40歳以上、女性20歳以上の方に健康手帳を無料で交付しています。

健康手帳は、健(検)診の結果や、医療・血圧・体重などを記録することで、経年の健康状態の変化を把握し、ご自身の健康管理に役立てるものです。健康手帳を活用し、年に1回忘れずに健(検)診を受けるようにしましょう。また、年度内で同一種類の健(検)診を2回以上受けてしまうと、2回目以降は全額負担となりますので、健康手帳を持参し、受診の記録をしましょう。

交付場所 健康づくり支援課(保健センター)・市民課・高齢者支援課・各行政サービスセンター・各高齢者なんでも相談室

健康手帳の内容 ○健康診査、がん検診などの記録○健康教育、相談などの記録○血圧、体重測定などの記録○健康づくりのポイント○予防接種の記録など

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



がん集団検診(前期)の当日受診のお知らせ

定員枠に若干の空きがあるため、対象年齢であれば、事前申し込みをしていない方でも、当日受診することができます(前回の検診から、6カ月以上あけてください)。ただし、各日定員枠に達した場合は受診することができませんのでご了承ください。

当日受診

子宮頸がん

日にち 6月3日(月)・12日(水)・21日(金)・29日(土)、7月8日(月)・16日(火)

受付時間 午後2時10分～2時20分

検査方法 問診と子宮頸部細胞診※生理日をさけて受診してください。※託児あり

対象 20歳以上の女性(平成12年3月31日以前に生まれた方)

自己負担金 1500円

乳がん(超音波検査)

日にち 6月18日(火)、7月1日(月)・3日(水)・5日(金)・17日(水)・26日(金)、8月1日(木)・3日(土)

受付時間 午後2時15分～2時30分

検査方法 問診と超音波検査※託児あり

対象 30歳～39歳の女性(昭和55年4月1日～平成2年3月31日以前に生まれた方)

自己負担金 1100円

乳がん集団検診マンモグラフィ検査(前期)は定員に達したため、当日受診は実施しません。集団検診(後期)または、個別検診をお受けください。

胃がん

日にち 6月5日(水)・7日(金)・17日(月)・22日(土)・26日(水)

※申込多数のため日程を追加しました。

受付時間 午前10時25分～10時35分

検査方法 問診と胃部エックス線(バリウム)検査

対象 40歳以上の男女(昭和55年3月31日以前に生まれた方)

※当日朝食をした方は受診できません。水のみ検査開始2時間前までに200ml以内は可。

※胃腸の病気で治療中の方など、胃がん検診を受けられない条件があります。

自己負担金 1200円

※検診の注意点や条件など詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



追加申し込み

乳がん(超音波検査)

若い方の乳がん患者が増えています。超音波検査は集団検診のみの実施となりますので、ぜひこの機会にお申し込みください。前回の検診から6カ月以上あけてください。※託児あり

日にち・検査方法・対象・自己負担金 上記の当日受診のお知らせを参照ください。

受付時間 各日午前8時45分～10時15分、午後0時45分～2時15分

申込方法・締切 電話、保健センター窓口は希望する検診日の前日まで、ちば電子申請サービスは希望する受診日の3日前まで

※予約状況によっては希望に添えない場合があります。

〈共通〉

場所 保健センター(湖北台1の12の16)

※駐車場が少ないため公共交通機関をご利用ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



口腔がん検診を受けてみませんか？

口腔がんは早期発見・早期治療がとても重要ですが、痛みなどの自覚症状がありません。お口の中に赤や白の斑点・しこりなど気になる症状がある方や、自覚症状がない方も、ぜひこの機会に口腔がん検診を受けてみませんか？日本大学松戸歯学部口腔外科専門医による視診・触診による検診です。

日時 7月21日(日)午前9時～午後1時 場所 保健センター

対象・定員 市内在住の方、先着300人(要申込) 費用 500円

☎ 6月13日(休)必着で、はがきまたは封書に「口腔がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を明記し郵送。〒270-1132湖北台1の12の16 (一社)我孫子市歯科医師会※同じ受付時間を希望の方は連名可※保健センター窓口にも申込用紙を用意してあります。電話での申し込みはできません。※申込者には後日案内を送付します。定員に達し、検診を受けられない方にも通知でお知らせします。

☎ いとう歯科クリニック ☎7181-8881



お口の中のがんをチェックしよう No.411

約2人に1人ががんになる時代です。口の中にできるがんはがん全体の2～3%とされていますが、国立がん研究センターの調査では、30年前と比較して患者数が4倍以上の上昇を示しています。口の中にできるがんの原因として、生活習慣(喫煙や飲酒)、口の中の不衛生、栄養バランス、ウイルス、慢性的な刺激(虫歯やつめ物・かぶせ物がはがれたままにしてとがっている歯、適合が悪い入れ歯など)があげられます。がんのできやすい場所は舌、歯ぐき、頬の粘膜です。初期のがんでは痛みや出血などはなく、硬いしこりが触れるだけのことが多いです。なかなか治らない口内炎の場合も注意が必要です。口の中にできるがんは、直接肉眼で観察でき、手指で触って確認できることが大きな特徴です。また、他のがんと異なり比較的早い段階で発見することが可能です。早期に発見することで、治癒率が高くなり、生活の質の低下も最小限に抑えることができます。何か気になることがありましたら、かかりつけ歯科医院に相談してください。

☎ (一社)我孫子市歯科医師会 ☎7157-3115