

コロナ禍でもがん検診を受けましょう！

日本人の死因の1位は「がん」(全体の3割近く)です。日本では2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。

＼ 新型コロナウイルスへの感染を心配して、受診を控えていませんか？ /

本市においても、昨年より検診の受診者は減少しています。
がんは一般的に、早期発見ほど治り、発見が遅れるほど治療が困難になります。「新型コロナウイルス感染症は防いだけれど、がんが進行していた」ということがないように、がん検診を受けましょう！

Q 「がん検診」はどうやって受ければいいの？

A 40歳以上の方で、本市に住民票があれば受けられます。 ※子宮頸がん検診は20歳から受けられます

本市では、毎年さまざまな会場で総合健診を行っています。申し込みは、コールセンターにお電話いただくか、二次元コードからWeb予約できます。詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

第18回 健康まつり

とき 10月2日(土) 9:00～12:00
ところ 市民交流棟1階・2階

総合健診 予約制 ※有料(一部無料あり)

当日、保健センターで各種がん検診などを実施します。

【問い合わせ】保健センター 28-6054

各種イベント ※無料

感染予防対策を講じたうえで、健康に関するさまざまなイベントを行います！

「骨量チェック」を実施します！

健康まつり当日のみ、20歳～80歳の方ならどなたでも、自己負担2,000円で骨粗しょう症検診が受けられます。ご希望の方は、早めにお申し込みください。



健診の申し込みは

コールセンター

0120-489-355 または

Web予約



休日当番医 診療時間 9:00～18:00

月日	東部	西部
9/5	矢部内科 23-5018 (三島宮川)	西岡病院 24-5511 (三島金子)
9/12	井上整形外科クリニック 58-8700 (金生町山田井)	青野医院 74-7470 (土居町津根)
9/19	豊永医院 56-3037 (金田町金川)	松風病院 74-2001 (土居町入野)
9/20	川関高橋医院 56-2022 (金生町下分)	鈴木医院 74-7700 (土居町小林)
9/23	岸田メジカクリニック 56-0188 (妻鳥町)	三島外科胃腸クリニック 24-3111 (中之庄町)
9/26	大西内科医院 56-2018 (金生町下分)	あんどう整形外科 74-1715 (土居町小林)
10/3	クリニック山崎内科 57-0035 (川之江町)	栗整形外科病院 24-5550 (中之庄町)
10/10	中央クリニック 23-7808 (三島中央)	松風病院 74-2001 (土居町入野)

急病などで困った時は！

○テレガイド (休日・夜間救急当番医など)

23-5990
消防署につながります。自動音声でその日の夜間救急病院の病院名と電話番号、また急患医療センターの電話番号を教えてください。

○病院案内

28-9119
消防署につながります。担当者が症状などを聞いてどこの病院へ行けばよいか案内します。

○小児救急医療電話相談

089-913-2777 または #8000(携帯・プッシュ回線)
医師や看護師などが家庭での応急処置の方法や医療機関受診について教えてください。

◎急患医療センター (内科・小児科)

56-1913 妻鳥町1501-1 (妻鳥小学校西側)
【診療時間】月曜日～土曜日 19:30～22:30 (日曜日・祝日は休止)

※急患医療センターの診療は、宇摩医師会の有志の先生方のご協力により実施しています

救急外来は、夜間などの急病に対して応急的な処置を行うところです。休日・夜間に平日の昼間と同じような感覚で安易に救急外来を受診することのないよう、適切な救急医療機関の利用をお願いします。

お願い

注意！ 熱中症に気をつけて

高温・多湿となる日が続くこれからの時期は、熱中症予防に努めましょう。

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・体調を整え、こまめに水分を取りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう

♪「知っ得！ゼミ」受講生大募集！ (予約制・無料)

健康に関する知って得する情報をお伝えします！

- とき 9/27(月) 13:30～14:40 (全5回のうちの2回目です)
- 内容 これってどうなの？～楽しく食べて生活習慣病予防～
- 定員 30名程度
- 講師 長谷川陽一さん(長谷川病院)
- ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

♪からだところの健康相談 (予約制・無料)

ご自身やご家族の身体と心の健康について、気になることや、相談したいことはありませんか？

- とき 9/8(水)、10/20(水) 9:00～11:00
- 内容 健康相談、血圧測定、体脂肪測定、血管年齢測定など
- ところ・申し込み先 保健センター 28-6054

♪シニアカフェ (予約制)

手作りのおやつとお茶で、楽しいひとときを過ごしませんか？

- とき 10/19(火) 13:30～14:30
- 内容 簡単な運動や脳トレなど
- 対象 65歳以上の方
- 定員 30名(先着順)
- 申込期限 9/30(木)まで
- 参加費 100円
- ところ・申し込み先 保健センター 28-6054



9月は「集団食中毒防止月間」です

9月は依然気温が高く、夏場の暑さで体力を消耗し、抵抗力が弱っていることもあり、例年7月、8月に続き、細菌性食中毒注意報が発令されています。

細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つの基本を守り、食中毒の防止に努めましょう。



9月10日～16日は「自殺予防週間」です

日本の自殺者数は、近年減少傾向にありましたが、令和2年は増加に転じて、21,081人の方が自ら命を絶しました。自殺は「さまざまな問題を抱えて追い込まれた末の死」であり、「個人の問題ではなく社会の問題」と言われています。抱える問題が大きくなると心の健康も損なわれ、正常な判断ができなくなります。複雑化する前に、周囲の気づきと温かな言葉で、大切な命を支えましょう。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

健やかでいきいきと暮らせるために

健康ガイド



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、保健センターで実施している健診・教室・相談が中止・延期になる場合があります。市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

♪育児相談・妊婦相談 (無料)

日時	場所
9/6(月) 10:00～11:30	土居こども館
9/13(月) 13:30～15:00	保健センター
10/25(月) 13:30～15:00	保健センター

※感染防止対策の徹底にご協力をお願いします

※上記相談日以外でも、妊娠や育児に関する相談は随時行っていますのでお気軽にご相談ください

■問い合わせ先 保健センター 28-6054

乳幼児健診

～子どもの健やかな発育のために～

保健センターでは、4か月児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診を行っています。お子様の成長・発達を確認するための大切な健診ですので、対象月になりましたら母子健康手帳と問診票をご持参のうえ、忘れずお越しください。

日程や注意事項など詳しくは、ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先

保健センター 28-6054



♪離乳食セミナー (予約制・無料)

簡単、便利、すばやくできる！基本を学びましょう。

- とき 9/10(金) 9:30～11:30
- 内容 離乳食の進め方や工夫の話、初期の調理実習
- 対象 生後5～6か月のお子さんの保護者
- ※お子さん連れの場合はおんぶひもをご持参ください
- 定員 10名程度
- 持参品 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル
- ところ・申し込み先 保健センター 28-6054