

お知らせ

高齢者よい歯の表彰式
参加者募集

- ▼対象 市内在住で、自分の歯が20本以上ある80歳以上の人。
- ▼申込期限 令和2年3月31日。
- ▼申込方法 市歯科医師会会費診療所（市歯科医師会 [URL1](#) 参照）に申し込み、歯科健診（無料）を受けてください。
- ▼その他 令和2年6月の「歯と口の健康週間イベント」で表彰します。

催し

難病医療
生活相談会
(免疫系)

- ▼期日 11月11日(月)。
- ▼会場 保健所(竹林町)。
- ▼定員 各先着20人程度。
- ▼講演会
- ▼時間 午後1時30分～3時。
- ▼内容 「全身性エリテマトーデスの理解と療養生活での注意点」と題した医師による講演。
- ▼対象 全身性エリテマトーデス

で治療中の人とその家族他。

2 交流会

- ▼時間 午後3時～4時30分。
- ▼対象 免疫系疾患で治療中の人とその家族他。

問 保健予防課 ☎ (626) 1114

教室・講座

中央図書館(明保野町)で
各種講座

- ▼1 医療健康情報講座「感染症のしなし インフルエンザ対策」
- ▼日時 11月24日(日) 午後1時30分～4時。
- ▼内容 岡田晴恵さん(白鷗大学教授)による感染症についての講話後、グループに分かれて「感染症カルタ」を行い、理解を深める。
- ▼定員 先着60人。
- ▼2 シニア支援講座「いきいき脳活健康とつながりと笑い」
- ▼日時 11月25日(月) 午後2時～4時。
- ▼内容 菊地敦子さん(きくあつ企画上三川のいえ代表)による、身体と心の健康寿命を伸ばすことについての講座と実践。
- ▼対象 60歳以上の人。
- ▼定員 先着30人。
- ▼申込開始 11月6日午前9時30

12月1日は世界エイズデー



アップデート

UPDATE! 話そう HIV検査・エイズ治療のこと



ID 1004528

問 保健予防課 ☎ (626) 1114

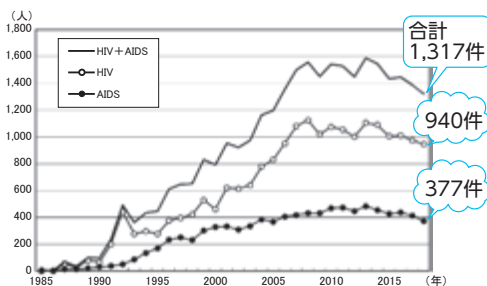
エイズとは、HIVウィルスに感染することによって、体を病気から守っている機能(免疫)が破壊される病気です。HIV感染後、自覚症状がない時期が数年続き、さらに進行すると、病気と闘う抵抗力(免疫)が低下し、平均5～10年でエイズを発症するといわれています。平成30年の1年間に新たに報告されたHIV感染者とエイズ患者は、合わせて1,317件です(下のグラフ参照)。

レッドリボンは、エイズに関して偏見を持っていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。



▲レッドリボン

新規HIV感染者・エイズ患者報告数の年次推移



▼出典 厚生労働省エイズ動向委員会

世界エイズデーを知っていますか

世界エイズデーは、世界レベルでエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が、1988年に制定したものです。

■世界エイズデー休日・即日検査

- ▼日時 12月1日(日) 午前9時30分～11時。
- ▼会場 保健所(竹林町)。
- ▼内容 HIV抗体・梅毒検査。
- ▼定員 先着30人。

▼その他 毎月、定期的にHIV検査を行っています。不安を感じたら、HIV検査を受けましょう。詳しくは、39ページをご覧ください。また、事前に相談がある場合は電話で保健予防課へ。

こんなことでは感染しません



せきやくしゃみ



食器や箸を共有したり同じ皿の料理を食べたりする



蚊やノミなどに刺される



握手や軽いキス

その他、お風呂やプール、つり革、洋式トイレなどでは感染しません。

分。

■ 申込方法 直接または電話で、中央図書館 ☎ (636) 0231へ。

シニア世代のための各種講座

- ① ライフプラン支援講座「老後資金と年金情報 介護知識と必要な費用」
 - ▼ 日時 11月9日(土)午前10時～正午。
 - ▼ 内容 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。
 - ▼ 定員 先着15人。
- ② ライフプラン支援講座「エンディングノートの活用法と相談窓
- 元気なうちから介護予防」
 - ▼ 日時 11月27日(水)午前10時～正午。
 - ▼ 内容 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。
 - ▼ 定員 先着15人。
- ③ シニア講演会
 - ▼ 日時 11月29日(金)午後1時30分～3時30分。
 - ▼ 内容 「心と体の楽しい健康講座 学んで笑って歌って感動しよう」と題した、谷上鎮隆さん(健康管理士)による講演会。
 - ▼ 定員 先着100人。
 - ▼ 申込開始 11月7日。

■ 会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

■ 対象 市内在住か通勤する、おむね50歳以上の人。

■ 申込方法 直接または電話・ファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター ☎ (632) 2368、FAX (639) 8575、✉ hi.yasenor@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

忙しい中でもできる すき時間で楽しく 生活改善しませんか

- ▼ 日時 12月4・18日(水)、午前10時～正午。全2回。
- ▼ 会場 横川区(屋板町)。
- ▼ 内容 ①運動指導員による講話とソフトヨガの体験や家事の合間のできるエクササイズ②栄養士による体が喜ぶバランス食や食後の高血糖についての講話③保健師によるワンポイントアドバイス。
- ▼ 対象 市内在住で、おむね64歳以下の人。
- ▼ 定員 先着30人。
- ▼ 申込開始 11月5日。
- ▼ 申込方法 直接または電話・Eメールで、姿川 ☎ (西川田町) ☎ (645) 4555、✉ u2224@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

11月14日は世界糖尿病デー

甘く見ちゃダメ糖尿病 生活習慣を見直して防ぎましょう

☎ 1017129

☎ 健康増進課 ☎ (626) 1126

■ 糖尿病とは 糖尿病は食べ過ぎや運動不足など日頃の生活習慣の乱れなどにより、血糖値が常に高い状態が続き、全身の血管がダメージを受ける病気です。初期の糖尿病は自覚症状がなく、症状が出現したときには進行していることがあり、さまざまな合併症を引き起こすため、注意が必要です。

■ 宇都宮市で糖尿病の人が増えている！ 市民健康等意識調査において、糖尿病を指摘された人の割合が10.1% (平成23年度) から13.8% (平成29年度) に、糖尿病を指摘された人のうち、治療や取り組みをしていない人の割合が、10.6% (平成23年度) から27.8% (平成29年度) に増加しています。

■ 糖尿病を予防するには 太りすぎに注意し、適正体重を維持するため、食生活を見直すことや、運動習慣を身に付けることが大切です。この機会に糖尿病関連イベントに参加して、自分の生活習慣を見直しましょう。

関連イベントもチェック

- ① 世界糖尿病デーパネル展
 - ▼ 期間 11月5～8日。
 - ▼ 会場 市役所1階市民ホール。
 - ▼ 内容 糖尿病や糖尿病予防に関するパネルの展示やリーフレットの配布。
- ② 家族みんなで知って得する健康イベント
 - ▼ 日時 11月17日(日)午前10時～午後3時。
 - ▼ 会場 F K D宇都宮店(今泉町)。
 - ▼ 内容 家族で楽しめる健康に関する簡単なクイズ、看護師による無料の簡易血糖検査や血圧測定、健康運動指導士などによる運動の実演、医師や管理栄養士などによる相談会など。
- ③ ステップアップ健康セミナー
 - ▼ 日時 11月30日(土)午後1時30分～3時30分。受け付けは午後1時～。
 - ▼ 会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
 - ▼ 内容 糖尿病になるリスクを減らすための講話とワンポイントアドバイス、エクササイズなど。
 - ▼ 対象 64歳以下で、血糖値が高めの人。
 - ▼ 定員 先着30人。
 - ▼ 申込方法 電話またはファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、市保健センター ☎ (627) 6666、FAX (643) 1679、✉ u19070550@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

教室・講座

市民公開講座

「輝く人生 健康に生きる」

▼日時 11月29日(金)午後1時30分～3時30分。

▼内容 千種雄一さん(医学博士)による、性に対する理解促進や性差に応じた健康支援などについての講座。

▼会場 男女共同参画推進センター「アコール」(明保野町)。

▼対象 市内在住か通勤者。

▼定員 先着40人。

▼申込期限 11月26日。

▼申込方法 電話またはファクス・Eメールで、アコール☎(636)4075、FAX(636)4079、✉u18100201@city.utsunomiya.tochigi.jp。

▼お問い合わせ 1003862

ひとり暮らしが
一緒に学ぼう

家族介護教室

▼対象 要介護高齢者を介護している家族など。

▼申込方法 直接または電話で、各地域包括支援センターへ。

▼1 低栄養について 美味しく食べて元気に暮らそう

▼日時 11月12日(火)午後1時

1021691

11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間

アルコール関連の問題について
知っていますか

☎保健予防課☎(626)1114

多量飲酒などの不適切な飲酒は、急性アルコール中毒やアルコール依存症、がんをはじめとする生活習慣病、睡眠障害、うつ病などの精神疾患をしばしば引き起こします。

特に未成年や妊婦の飲酒は心身に障がいや及ぼすことがあります。

最近では飲酒の強要などのアルコールハラスメントも社会問題として深刻化しています。身近にあるお酒を楽しむためにも、不適切な飲酒やそれがもたらす健康への影響などについて理解を深め、アルコール関連問題を予防していきましょう。

こちらもチェック ☑

お酒で悩んでいる人は、断酒屋例会などに参加してみませんか。詳しくは、41ページをご覧ください。

どのくらい知っていますか 睡眠とお酒のQ&A

- Q 寝酒は睡眠に効果があるの？
- A アルコールの効果で眠れるのではなく、リラックス効果で眠りに入りやすくなっているんです。
- Q リラックスするためにたくさんお酒を飲んでもいいの？
- A お酒の量が増えてくるとリラックス効果より、体の臓器である胃腸や肝臓、1番大切な脳など体の負担が大きくなります。さらに、アルコール無しではいられない体になってしまうなどの悪い影響も出てきます。



日本精神科看護協会
看護師
ふとし
鈴木太さん

脳や体の健康のために必要な、質の良い眠りに入る「入眠方法」や、こころと身体の「リラックス方法」について、一緒に楽しく学びませんか。

もっと詳しく知りたい人は

こころの健康づくり講座

1004480

▼日時 12月13日(金) 午後2時～4時。

▼会場 南図書館(雀宮町)。

▼内容 「睡眠 眠るとはどのような事でしょうか」と題した、鈴木太さんによる講話。

▼定員 先着50人程度。

▼申込開始 11月5日。

▼申込方法 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

30分～3時30分。

▼会場 西地域コミュニティセンター(西1丁目)。

▼定員 先着20人。

▼2 私のエンディング 今から始める心豊かな老後のために

▼日時 11月28日(木)午前10時～正午。

▼会場 陽東地域コミュニティセンター(陽東2丁目)。

▼定員 先着15人。

問1 地域包括支援センターさくら西☎(610)7370 2 地域包括支援センター石井・陽東☎(660)1414

1004463
食欲と運動の秋
市保健センターで
健康講座

▼会場 市保健センター(ララス)

クエア宇都宮9階)。

▼1 「ラク楽ワンプレートごはん」献立マンネリ化のお悩みを解決

▼日時 11月26日(火)午前10時～午後1時。

▼内容 栄養士による講話、ワンプレートレシピの調理と試食。お弁当や作り置きにも使える減塩レシピで忙しい朝や1人ランチもバランスアップ。

高額介護（予防）サービス費を支給します

ID 1003843

☎高齡福祉課 ☎(632) 2905

介護サービスなどを利用する場合に支払う利用者負担（同じ世帯に複数の利用者がある場合は世帯合計額）には、月々の上限額を設定しています。1カ月に支払った利用者負担の合計が負担の上限を超えた場合は、超えた分を支給します。なお、対象者には、市から支給のお知らせを送付します。

■利用者負担の上限額（月額）

| 対象 | 世帯上限額 |
|-----------------------------------------|-----------------------|
| 課税所得145万円以上の第1号被保険者・課税世帯の現役並み所得者以外の人（※） | 4万4,400円 |
| 市民税非課税世帯 | 1万5,000円～ 2万4,600円 |
| 生活保護受給者 | 1万5,000円 |

※世帯全ての65歳以上の人の利用者負担割合が1割の世帯は、年間上限額の44万6,400円を超えた分を追加で支給します。

■高額介護（予防）サービス費の対象外的もの

- ▼福祉用具購入費、住宅改修費、紙おむつ購入費の利用者負担。
- ▼福祉サービスなどでの食費・居住費（滞在費）、その他日常生活費。
- ▼要介護状態区分別の支給限度額を超えてサービスを利用した時の利用者負担。

▼対象 市内在住のおおむね74歳以下の人。

▼定員 先着25人。

▼費用 500円程度（食料費）。

▼申込期間 11月5日午前9時30分～11月18日。

▼申込方法 直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

2 「運動チャレンジタイム」健康

ポイントを貯めよう

▼日時 11月2・14・18・24日、午前9時30分～11時30分。11月10・16・22・25日、午後2時～4時。

▼内容 エクササイズDVDの放映と運動スペースの提供、体幹トレーニングマシンなどの体験。

▼対象 市内在住の運動制限のない人。

▼対象 市内在住の運動制限のない人。

▼その他 参加時間は自由。

運動して体質改善しよう

市保健センターで健康講座

ID 1004463

▼申込方法 直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

1 「しっかり貯筋教室」1か月間集中プログラム 木曜日午後コース

▼日時 11月21・28日、12月5・12・19日、午後2時～4時。全5回。

▼定員 先着20人。

▼内容 ロコモティブシンドローム予防や認知症予防のための運動や栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定など。

▼対象 市内在住の65歳以上の人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。なお、要支援・要介護認定を受けている人や、運動制限のある人は対象外。

▼申込開始 11月7日午前9時30分。

▼その他 「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

2 「エクササイズデビュー教室」体質改善でリバウンドしない体へ

金曜日午前コース

▼日時 12月6・20日、令和2年1月10・24日、2月7・21日。午前10時～正午。全6回。

▼対象 市内在住の30～59歳の男性で、20歳頃と比べて体重が増加している人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

▼定員 先着10人。

▼申込開始 11月7日午前9時30分。

▼内容 腹囲や体重を減らすための筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話やワークシヨップ、腹囲・痩せやすさの測定など。

▼対象 市内在住の運動制限のない30～64歳までの人で、運動習慣のない人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

▼定員 先着30人。

▼申込開始 11月8日午前9時30分。

3 「働く世代男性のシェイプアップ教室」お腹引き締め&筋力アップ

土曜日午後コース

▼日時 12月7・21日、令和2年1月18日、2月1・15・29日。午後2時～4時。全6回。

▼内容 お腹の引き締めや筋力アップ、基礎代謝量アップのための強度の高い筋力運動と有酸素運動の実技、食生活改善のための講話と実食体験。腹囲・痩せやすさの測定など。

▼対象 市内在住の30～59歳の男性で、20歳頃と比べて体重が増加している人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

▼定員 先着10人。

▼申込開始 11月7日午前9時30分。

教室・講座

やすらぎ荘(宝木本町)で
シニアエアロビクス講座



▼日時 12月22日、令和2年1月19日、2月16日。
午後1時30分～3時。全3回。

▼対象 市内在住の60歳以上の。
▼定員 抽選20人。最少催行人数10人。

▼申込期限 11月22日(必着)。

▼申込方法 はがきまたはやすらぎ荘に置いてある申込用紙に、

④・生年月日・年齢を書き、直接または送付で、〒320-0075宝木本町1991-1、やすらぎ荘☎(665)5284へ。

⑩1012000
プロスポーツ選手と一緒に
元気なうちから介護予防
いきいき健康教室

1 いきいき健康自転車教室

▼日時 11月26日(火)午前10時～正午。午前9時30分から受け付け開始。

▼会場 市河内農業構造改善センター(上田原町)。

▼内容 宇都宮ブリッツェンの選

手と一緒に、簡単なトレーニングやサイクリング。

▼定員 先着30人。

▼申込開始 11月5日。

▼申込方法 電話または申込用紙(市庁から取り出し可)に必要事項を書き、ファクスで、宇都宮ブリッツェン☎(611)3993、FAX(611)3996へ。

2 いきいき健康バスケットボール教室

▼日時 11月28日(木)午前10時～正午。午前9時30分から受け付け開始。

▼会場 わかくさアリーナ(若草1丁目)。

▼内容 ブレックスの選手やチャリダーと一緒に、ストレッチ運動やボールを使った運動。

▼定員 抽選30人。

▼申込期間 11月11～15日。

▼申込方法 電話または申込用紙(市庁から取り出し可)に必要事項を書き、ファクスで、栃木ブレックス☎(611)1512、FAX(612)6736へ。

▼対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。

▼その他 「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

問 高齢福祉課☎(632)2358

茂原健康交流センター(茂原町)で各種催し

問 茂原健康交流センター☎(654)2815

カルチャー教室

| 内 容 | 日 時 | 定員 |
|---------------------------------------|-----------------------------------|------------|
| 7 エアロビクス教室 | 11月1・8・15・22日 午前10時30分～11時30分 | 各先着 30人 |
| 8 手芸教室 楽しく編みぐるみを作成 | 11月1・8・15・22・29日 午後1時15分～2時15分 | 各先着 20人 |
| 9 笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ | 11月1・15日(金) 午後1時30分～2時30分 | 各先着 50人 |
| 10 ベリーダンス教室 | 11月 6・13・20・27日 午後0時30分～1時30分 | 各先着 25人 |
| 11 陳式太極拳教室 内けいのつくりを発動させ気功を用いて発けいを促す | 11月 7・14・21・28日 午後1時30分～2時30分 | 各先着 25人 |
| 12 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ | 11月8・22日(金) 午後1時30分～2時30分 | 各先着 30人 |
| 13 フラダンス教室(基礎編) | 11月12・19・26日 午後2時～3時 | 各先着 30人 |



▲茂原健康交流センターHP URL1

プール教室

▼内容・日時・定員 下の表の通り。
▼申込方法 当日、直接、会場へ。

| 内 容 | 日 時 | 定員 |
|--------------------------------------------|---------------------------------|------------|
| 1 ワンポイントアドバイス水泳教室(高校生以上) | 11月1・8・15・22・29日 午後7時～8時 | 各先着 20人 |
| 2 成人水泳教室(初心者クロー編) | 11月7・14・21・28日 午前11時50分～午後1時 | 各先着 30人 |
| 3 アクアビクス教室 水の抵抗・浮力・水圧・水温による水中制約トレーニング | 11月7・14・21・28日 午後1時～1時50分 | 各先着 15人 |
| 4 フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングで心肺機能強化や筋力強化 | 11月7・14・21・28日 午後2時～2時50分 | 各先着 25人 |
| 5 成人水泳教室(初心者平泳ぎ・バタフライ) | 11月12・19・26日 午前11時50分～午後1時 | 各先着 30人 |
| 6 腰痛体操アクアビクス教室 水の浮力で体への負担を軽減しながら腰の筋肉や筋をのばす | 11月12・19・26日 午後1時10分～2時 | 各先着 25人 |

情報化社会に対応 視覚障がい者 I T 講習会

1 プレクストークPTR 3の使い方 (基本編)

▼日時 11月14日(木) 午前10時～正午と午後1時～3時の2回。

▼内容 デイジー文書の再生・録音・バックアップを覚える。

▼定員 各先着8人。

2 プレクストークPTR 3の使い方 (応用編)

▼日時 11月28日(木) 午前10時～正午と午後1時～3時の2回。

▼内容 インターネット回線を使用してPTR 3の使い方を覚える。

▼定員 各先着8人。

3 ブレイルメモスマートの使い方

▼日時 12月6日(金) 午前10時～正午と午後1時～3時の2回。

▼内容 午前の部=ブレイルメモスマートの基本的な使い方。

午後の部=ブレイルメモスマートの機能の有効活用。

▼定員 各先着6人。

■会場 市総合福祉センター (中央1丁目)。

■対象 市内在住か通勤する、身体障がい者手帳を持つ、18歳以上の視覚障がい者。ただし、**3**は点字の読み書きが可能な人。

■申込開始 11月5日午前9時。受け付けは午後5時まで。

■申込方法 電話で、市障害者福祉会連合会 ☎ (637) 7771へ。

■その他 受講は1人1講習まで。

☎障がい福祉課 ☎ (632) 2353

健康診査 (令和2年2月分)

ID 1004402

■定期的に健康診査を受診しましょう

生活習慣病などの早期発見・治療のために、特定健康診査やがん検診を実施しています。

■個別健診 (市内指定医療機関)

▼申込方法 受診する前に医療機関へ直接お問い合わせください。受診できる医療機関や健診項目について、詳しくは、市HPや健康づくりのしおりなどをご覧ください。



▲予約受付

■集団健診 (地区健診)

▼電話申込 市集団健診予約センター ☎ (611) 1311へ。

▼インターネット申込 パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システムHP URLへ。

2月特定健康診査・健康診査・各種がん検診 (胃がん・肺がん・大腸がんなど)

※市保健センター・市医療保健事業団健診センターの総合健診・とちぎ健康の森の総合健診で、骨粗しょう症検診 (満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみ) を実施します。

▼対象 市内に住民登録のある40歳以上の人。年齢や性別、加入する医療保険によって、受診できる項目が異なります。

| 会場 | 期日・受付時間 |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 市保健センター ※無料駐車場はありません。 ※自転車は立体駐車場1階 屋内駐輪場をご利用ください。 | 1日(土)・3日(月)・4日(火)・ 6日(木)・8日(土)・10日(月)・ 16日(日)・17日(月)・18日(火)・ 27日(木)、午前9時～ |
| 市医療保健事業団 健診センター (夜間 休日救急診療所) | 4日(火)・6日(木)・14日(金)・ 28日(金)、午前9時～ 22日(土) 午前9時～と10時～ ※総合健診 (追加日程) |
| 平石区 | 17日(月) 午前9時～ |
| 清原区 | 13日(木) 午前9時～ |
| 豊郷区 | 20日(木) 午前9時～ |
| 姿川区 | 15日(土)・24日(月・休)、午前9時～ |
| 雀宮区 | 7日(金)・18日(火)、午前9時～ |
| 南市民活動センター | 27日(木) 午前9時～ |
| とちぎ健康の森 | 3日(月) 午前9時30分～と11時～ ※総合健診 |

2月乳がん検診 (マンモグラフィ検査・超音波検査)・子宮がん検診・骨粗しょう症検診・大腸がん検診

▼対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度マンモグラフィ検査を受診していない人。ただし、30歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診検査となります。子宮がん検診は20歳以上の人。骨粗しょう症検診は、満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみとなります。

| 会場 | 期日・受付時間 |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 市保健センター ※乳がん検診・子宮がん 検診のみ | 27日(木) 午後0時30分～ |
| 市医療保健事業団 健診センター (夜間 休日救急診療所) | 4日(火)・6日(木)・28日(金)、 午後2時～と3時～ |
| 平石区 | 17日(月) 午後2時～ |
| 清原区 | 13日(木) 午後2時～ |
| 横川区 | 18日(火) 午前9時～ ※託児付き検診 |
| 豊郷区 | 20日(木) 午後2時～と3時～ |
| 姿川区 | 15日(土)・24日(月・休)、午後2時～ |
| 雀宮区 | 7日(金)・18日(火)、午後2時～ |
| 南市民活動センター | 27日(木) 午後2時～ |

2月乳がん検診 (マンモグラフィ検査・超音波検査)

▼対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度マンモグラフィ検査を受診していない人。ただし、30歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診検査となります。

| 会場 | 期日・受付時間 |
|---------|---------------------------------------------------|
| 市保健センター | 1日(土)・3日(月)・8日(土)・ 10日(月)・17日(月)、 午後1時～と2時～ |

■申込時の注意

▼予約は、3カ月先まで可能です。受診希望日の14日前までに予約してください。

11月～翌年1月分までの予約状況については、集団健診予約システムHPで確認するか、市集団健診予約センターへお問い合わせください。

▼満70歳以上の人、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料です。

▼詳しくは、市HPや健康づくりのしおりでご確認ください。

☎健康増進課 ☎ (626) 1129