

乳幼児

◎混雑を防ぐため日程・受付時間を調整し、個別に通知しています。
◎これまでに健診を受けていない人で、希望する人は保健センターまでご連絡ください。

乳児一般健康診査

内容 (対象月齢)	方法	持参するもの
1回目 (3~4カ月)	委託医療機関で 診療時間内に実施	・乳児一般健康診査受診票 ・母子健康手帳
2回目 (9~11カ月)		

乳児一般健康診査受診票は、
生後2カ月ごろに予防接種手
帳とあわせてお送りします。

保健センターで実施する健康相談・健康診査

内容 (対象月齢)	日程	受付時間
5カ月児健康相談 (R5年9月生)	2/22 (木)	9:30~10:30 13:30~14:30
1歳6カ月児健康診査 (R4年7月生)	2/27 (火)、28 (水)、29 (木)	13:20~14:20
3歳児健康診査 (R2年7月生)	2/6 (火)、7 (水)、8 (木)	12:50~14:00

絵本などが入った「ブックスター
ト」、型はめパズルが入った「ウッ
ドスタート」をプレゼント!

子どものむし歯予防教室

内容 (対象月齢)	日程	受付時間・場所	持参するもの
歯科健診・フッ化物塗布 (1歳9カ月~3歳未満)	2/17 (土)	13:00~14:30 保健センター	・母子健康手帳 ・タオル

◎予約制です。保健センターに電話で申し込んでください。一人一回限りです。

すこやかダイヤル

保健センター ☎ 35-1070・35-1101
保健師・栄養士・歯科衛生士などが
健康に関する相談に応じます。

■簡単・楽しい・美味しい食育料理教室開催!

野菜たっぷりバランス献立 (お鍋で和風カオマンガイ・スパイシーミネストローネ・かぼちゃのブロンディ) の講義や料理実習を行います。

対 49歳以下

日 2月29日(木) 10:00~12:30

定 20人 ¥ 無料

場・申・問 保健センター

(要予約: 2月7日(※)から受付開始)

※エプロンを持参してください。



お鍋で和風
カオマンガイ

■こころの相談 (ZOOMでの相談も可)

こころの悩みや不安の相談に精神科医師が応じます。

日 2月9日(金) 13:30~15:30

定 3組程度 ¥ 無料

場・申・問 保健センター (要予約)



集団健診

要予約

受付時間 ○…8:30-11:00 △…9:30-11:00 ★ 13:00-14:00

日程	場所	特定健診	胃がん	大腸がん	肺がん (X線)	乳がん	子宮頸がん	前立腺がん	肝炎ウイルス
						マンモグラフィ			
対象者		40~74歳 国保被保険者 および社会保 険被扶養者	40歳以上			40歳以上 女性	20歳以上 女性	50歳以上 男性	40歳以上 (過去受診 者除く)
自己負担金		無料	無料			無料		500円	無料
2/14 (水)	保健センター	○	○	○★	○★	○★	★	○	○
2/26 (月)		△							

※申し込みした人には、健診日の約5日前に書類などを送ります。

※定員に限りがあります (先着順)。

集団健診
WEB 予約ページ



問い合わせは、保健センター ☎ 35-1070

大腸がん予防キャンペーンを実施します！

大腸がんは女性のがん死亡率トップです。早期発見、早期治療により、90%以上が完治と言われています。40歳を過ぎたら、年に1回大腸がん検診を受けましょう。

対 40歳以上の市民（今年度受けた人以外）

日 2月1日(木)～29日(木) ※土日祝除く

¥ 無料

申・問 保健センター ☎ 35-1308

検診の流れ

- ① 2月15日(木)までに保健センターへ電話で申し込む
- ② 問診票、検便キットが自宅に届く
- ③ 採便（2日分）し、問診票と一緒に保健センターへ提出
提出時間：8:30～17:00（22日(土)および毎週(金)は11:00まで）
- ④ 約1カ月後に結果が届く

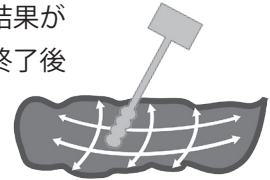
令和3年度の市の集団健診で「がん」が見つかっています。

大腸がん 12人
(うち早期がん7人)



大腸がん検診とは・・・

便に潜む血液の有無を調べる検査です。便の表面をまんべんなくこすり、専用容器に入れて提出するだけの簡単な検査です！生理中の方は正確な結果が出にくいため、生理終了後に採便してください。



乳がんの自己触診を習慣づけよう！

乳がんは、乳房にしこりができるので、触ることにより自分で異変を見つけることができます。生活の中で自分の乳房に意識を向け、普段の状態を知り、変化に目を向けましょう。

① 自己触診のタイミング

毎月の生理開始から5～7日後が乳房に張りや痛みが少なく最適です。閉経後の人は、毎月自分で日を決めて定期的にチェックすることが大切です。

② 見てチェック

上半身裸で鏡の前に立ち、脇を軽く広げます。乳頭・乳房を含めて赤みはないか、ひきつっていないか、いつもよりくぼんでいないかをいろいろな角度からチェックします。



③ 触ってチェック

4本の指をそろえ、指の腹で軽く圧すようにして、しこり（硬い部分）がないかどうか、まんべんなく触れます。なるべく細かく、少し強弱をつけながら触れます。

④ つまんでチェック

乳頭の周辺の皮膚を上下左右に優しくつまみ、分泌液がないかチェックします。

お風呂で使える自己触診ポスターを保健センターで無料配布しています。

乳房の変化を感じたら、迷わず医療機関を受診しましょう。

