



3月1日から3月8日は女性の健康習慣です



早期発見が決め手！検診を受けましょう！

子宮頸がん検診

子宮頸がんとは？

HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因と言われていて、20～30代に急増中のがんで、初期にはほとんど自覚症状がありません。

◆合わせて受けてほしい◆

▶HPV検査（25～60歳までの方が対象）

HPV（ヒトパピローマウイルス）に感染していないか調べます。がんの手前の状態をほぼ100%発見することができます。

どんな検査？

子宮の入口を軽くこすって細胞を採取します。痛みはほとんどありません。

▶婦人科超音波検査（エコー検査）

子宮内膜や卵巣の状態を確認することができます。子宮頸がん検診と同時に行なうことができ、検査時間はわずか数分です。

乳がん検診

乳がんとは？

女性に一番多いがんで、40～50代をピークに発症や死亡が増加しています。

遺伝的な体質（近い血縁者に乳がんの人がいる）のほか、アルコール・喫煙・肥満などもリスクが上がるといわれています。

どんな検査？

市で行なう検診は、乳房専門のX線検査（マンモグラフィ）です。

乳房を薄く引き伸ばす（圧迫する）ことで、病変を見つけやすくなります。痛みを感じる方もいますが、時間は十数秒です。触ってもわからないような早期の小さな乳がんも見つかります。

赤平市の検診料金

検診種類	対象	料金
子宮頸がん検診	20歳以上（2年に1回）	500円
婦人科超音波検査	20歳以上	1,100円
HPV検査	25～60歳	5,060円
乳がん検診	40歳以上（2年に1回）	500円



- 広報4月号に来年度の検診チラシが折り込まれます！
- 土日実施の検診は定員に達しやすいため、お申し込みはお早めに

新型コロナウイルスワクチン接種についてお知らせ

新型コロナウイルスワクチン予約受付専用電話（☎74-5030）は令和5年3月末で終了します。4月以降の新型コロナウイルスワクチンについてのお問合せは、健康づくり推進係（☎32-5665）までご連絡ください。

ひとりで悩んでいませんか？

健康な生活を送るためには、からだとともにこころが元気であることが欠かせません。

よく眠れない、気持ちが落ち込む、やる気が出ない、友達や家族に相談できないなど、こころの不調に気づいたときは、ひとりで抱え込まず相談してください。



市民健康ガイド

電話での相談窓口

【北海道立精神保健福祉センター】

こころの電話相談 ☎0570-064-556
 受付 月～金曜日（9時～21時）
 土・日・祝日（10時～16時）

【滝川保健所】

こころの健康相談 ☎24-6201
 受付 月～金曜日（9時～17時）
 ※来所での相談も可能です

【24時間相談窓口】

北海道いのちの電話 ☎011-231-4343



LINEでの相談窓口

北海道庁では、悩みを抱えた方々が安心して気軽に相談できる「LINE相談」の窓口を開設しています。

【北海道こころの健康LINE相談】

平日・土・祝日 18時～22時
 日曜日 18時～翌朝6時
 相談受付期間 令和5年3月31日(金)まで
 ▶次の①か②の方法で、友だち登録をしてご利用ください。

- ①QRコードを読み取る
- ②LINEアプリで「北海道こころの健康SNS相談窓口」を検索

QRコードはコチラ→



献血車ひまわり号がやってきます！

献血車ひまわり号が下記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

日程	場所	時間
3月17日(金)	赤平市役所	10時00分～13時20分
	あかびら市立病院	14時30分～16時30分

献血で健康チェックをしてみませんか？

献血をすると、後日血液検査結果が郵送されるので定期的な健康管理ができます。



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話ししませんか。

- 日時 3月9日(木) 14:00～15:30
- 場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ばらん亭」
- テーマ 「体成分測定～自分を知って体質改善～」

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。