

今月の  
お知らせ

## 子宮頸がん・乳がん検診、 8月の集団検診のお知らせ

～今、増えている女性のがん。自分と自分の大切な人の未来のために～



検診日 子宮頸・乳・大腸がん検診 ..... 8月17日(金)

8月の集団検診 ..... 8月18日(土)  
(特定健診、肺・胃・大腸・子宮頸・乳がん検診、  
エキノコックス検査、肝炎検査)

検診会場 ふれあいホール (総合体育館となり)

申込み方法 検診受付専用電話 ☎34-2022 平日8時30分～17時

すべての検診を受けられるのは午前中のみ。  
子宮頸がん・乳がんのみの方は、午後の受診がおすすめです。



※その他、郵便やFAX、インターネットでも申込みが可能です。  
詳しくは、広報4月号折込みチラシをご覧ください。チラシは交流センターみらい・総合体育館・茂尻支所・平岸連絡所・市役所健康づくり推進係窓口にありますので、ご利用ください(コピー可)。

申込み締切り 7月17日(火)まで  
※申込み締切り後はお相談ください



検診の種類	検診の内容	対象	検診料金	受診間隔
特定健診	身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、診察など	40歳以上の赤平市国保	無料 (要:受診券)	年1回
		赤平市後期高齢者医療		
		生活保護受給者		
20～39歳				
肺がん検診	胸部レントゲン検査	30歳以上の方	各500円	
胃がん検診	胃バリウム検査			
大腸がん検診	便潜血検査(2日間)			
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性 昨年の受診者は受けられません	2年に1回	
乳がん検診	マンモグラフィのみ	40歳以上の女性 昨年の受診者は受けられません		
エキノコックス検査	血液検査	小学校3年生以上	300円	5年に1回
肝炎検査	血液検査	40歳以上の方で過去に肝炎検査を受けていない人	500円	1回のみ

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

今年の標語は…  
「のばそうよ 健康寿命 歯みがきで」

お口の清潔は、全身のさまざまな病気(心臓病・糖尿病・脳卒中・肺炎・動脈硬化・早産・骨粗しょう症)の予防になります。  
窒息を防ぎ、認知症を予防するためにもよく噛んで食べ、お口の機能を保つことが大切です。  
歯みがきは、朝・昼・晩3回行い(歯間ブラシやデンタルフロスも使用する)、3～6カ月おきに歯科医院で歯のクリーニングをしましょう。



- あ** 朝・昼・夕食はよく噛もう！  
だ液の分泌がよくなり、お口の乾燥を防ぎます。
- い** 入れ歯のお手入れを忘れずに！  
細菌の温床にしないため、1日1回は入れ歯をはずしてよく洗いましょう。
- う** うがいの水は少しでOK！  
歯みがきあとのうがいは、少量のお水で大丈夫です。
- え** 笑顔や会話もお口の運動！  
お口の開け閉めは運動になり、お口の機能がアップします。
- お** 大きなあくびと深呼吸！  
お口や頬の周りの血液循環がよくなります。

## 熱中症は予防が大切です

～本格的に暑くなる前に気をつけましょう～

- ①暑さをさける
  - ◎室内
    - ・扇風機やエアコンを使う。
    - ・カーテン、すだれ、ブラインド。
    - ・室温に気をつける。
  - ◎体に熱をためない
    - ・通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣服にする。
    - ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。
  - ◎外出時
    - ・日傘や帽子を着用。
    - ・日陰を利用、こまめな休憩。
    - ・暑い日は昼間の外出を控える。
- ②水分をとる
  - ・のどがかわく前に飲む。
  - ・お茶だけでなく水も飲む。
  - ・畑仕事には水筒を持っていく。
  - ・目覚めと寝る前にコップ1杯、枕元にも水を用意。
  - ・ごはんは3食しっかりとる。



熱中症の発生は、6月くらいに突然気温が上昇した日など、体が暑さに慣れていないときに起こりやすいので、注意が必要です。

元気がみつかる場所  
「ほほカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめており、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時	6月14日(木) 14:00～16:00
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	「体成分測定～自分を知って生活改善～」