



すこやか

「すこやか生活」 たかはぎFMで放送中!

毎月第2・4火曜日AM11:00~12:00

今月のテーマは「ウォーキング、ヘルスロード」です。



乳がん集団検診のご案内 ~女性の罹るがんの第1位 乳がん~

乳がんは、女性の約20人に1人が罹ると言われ、年々増加しています。

年齢別にみると、40歳代後半が最も多い発生率になっています。

乳がん検診を受けて、乳房のしこりが小さい早期のうちに発見することが大切です。

特に、検診を受けたことが無い人、今年度に無料クーポン券の対象の人、40歳(昭和50年4月2日生~昭和51年4月1日生)の人は、ぜひ検診を受けましょう。

対象者	40歳以上の女性(平成29年3月31日現在) ※ただし平成27年4月1日~平成28年3月31日までにマンモグラフィーを受けた人は除きます。
検診日	10月11日(火)、17日(月)、19日(水)の3日間
内容	マンモグラフィー検査のみ(検診車の中で行います)
受付時間	【午前】9時30分~10時、10時30分~11時 【午後】1時30分~2時、2時30分~3時 ●10~15分程度で検診が終了します。 ●申し込み時に希望時間をお伝えください。
料金	1,200円
会場	高萩市総合福祉センター
申込期間	9月14日(水)から受付を開始。電話または健康づくり課窓口にてお申込みください。※後日問診票を送ります。
申込先問合せ先	健康づくり課 保健予防グループ ☎24-2121

9月10日~16日は 自殺予防週間です

あなたにもできる自殺予防のための行動として、「家族や仲間の変化に気づいて声をかける(気づき)」「本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける(傾聴)」「早めに専門家に相談するように促す(つなぎ)」「温かく寄り添いながら、じっくり見守る(見守り)」などが挙げられます。

かけがえのない大切な命のために、あなたにもできることから始めましょう。

心の相談窓口

●健康づくり課 心の相談(予約制)

☎24-2121

●茨城いのちの電話・つくば(24時間)

☎029-855-1000

●茨城いのちの電話・水戸(24時間)

☎029-350-1000

●いばらきこころのホットライン

(9時~12時、13時~20時)

※祝祭日及び12月29日~1月3日を除く

[月曜日~金曜日] ☎029-244-0556

[土曜日、日曜日] ☎0120-236-556



9月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 予約先：健康づくり課 ☎24-2121

※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時間	対象者
3歳児健診	9月 7日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成25年7月・8月生まれの幼児
健康相談	9月 9日(金)	8:45~11:00	市内在住の希望者
こころの相談 (精神科医の相談)	9月14日(水)	13:00~14:30	市内在住の希望者(*予約制)
2歳児歯科健診	9月21日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成26年7月・8月生まれの幼児
健康・歯科相談	9月26日(月)	8:45~11:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	9月28日(水)	10:00~12:00(受付9:45~10:15)	1歳までのお子さんがある保護者

※幼児健診については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

