

# 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「健康マイレージと健康フェスタ」です。



## 乳がん検診を受けましょう!

乳がんは日本人女性が1番かかりやすいがんです。乳がんを早期発見し、治療につなげるためには、検診を受けることが重要です。

特に、今年度無料クーポン対象の人(昭和52年4月2日生~昭和53年4月1日生)や今まで検診を受けたことが無い人はぜひ受診してください。



|        |                                                                                                            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象 者  | 40歳以上の女性<br>(平成31年3月31日現在)<br>※ただし平成29年4月1日~平成30年3月31日までにマンモグラフィ検査を受けた人は受けられません。                           |
| 検 診 日  | 平成30年10月11日(木)、15日(月)、16日(火)の3日間                                                                           |
| 内 容    | 問診、マンモグラフィ検査(検診車)                                                                                          |
| 検診時間   | 【午前】 9時30分~10時、<br>10時30分~11時<br>【午後】 13時30分~14時、<br>14時30分~15時<br>*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11日(火)から受付を開始します。<br>(各日先着50名まで)<br>受付時間: 平日のみ8:40~17:10<br>電話または健康づくり課窓口にてお申込みください。申込まれた人には、後日問診票を送ります。 |
| 申込み問合せ | 健康づくり課(総合福祉センター内)<br>☎24-2121                                                                              |

※乳がん検診は30歳以上(平成31年3月31日現在)の女性を対象に医療機関検診も行っております。医療機関検診と集団検診を併せて受けることはできませんので、ご了承ください。医療機関検診を希望する方は☎24-2121までご連絡ください。

## 歯周病検診を実施します!

歯周病は慢性の病気で痛みを伴わないため、気がついたときには手遅れになっている場合が多い病気です。ぜひ、この機会に検診を受けて歯周病のチェックをしましょう。

|        |                                                                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象 者  | 20~80歳代の高萩市民                                                                                              |
| 検 診 日  | 9月28日(金)、10月13日(土)、11月22日(木)、平成31年1月11日(金)、2月9日(土)、3月15日(金)                                               |
| 検診時間   | 10:00、10:20、10:40、11:00、<br>11:20、11:40、13:00、13:20、<br>13:40、14:00、14:20、14:40、<br>15:00、15:20<br>*完全予約制 |
| 検診内容   | 問診、口腔内検査(歯の状態、歯茎の状態などの精密検査)結果説明                                                                           |
| 料 金    | 無料                                                                                                        |
| 担当医師   | 日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座<br>関野愉先生                                                                                |
| 申込み問合せ | 健康づくり課(総合福祉センター内) ☎24-2121                                                                                |

## いばらきのおかずをつくろう! ヘルシーキッチン教室参加者募集

減塩や旬のお野菜を多く摂ることがテーマの料理教室です。毎日の食生活を工夫してより健康的なものにするため、ぜひご参加ください。

日 時: 9月14日(金) 9:30~13:00

会 場: 総合福祉センター2階栄養指導室

対 象 者: 20歳以上の市民

参 加 料: 400円

メニュー: 骨々ドライカレー、枝豆のスープ、  
なすのマリネ、豆乳プリン

募集人員: 20名(先着順)

申込・問合せ: 健康づくり課(総合福祉センター内) ☎24-2121

## 9月の行事

会場: 高萩市総合福祉センター ※変更になる場合があります。  
予約先: 健康づくり課(総合福祉センター内) ☎24-2121

| 行 事 内 容         | 実 施 日    | 時 間                        | 対 象 者             |
|-----------------|----------|----------------------------|-------------------|
| こころの相談(精神科医の相談) | 9月12日(水) | 13:00~14:30                | 市内在住の希望者(*予約制)    |
| 健康相談            | 9月14日(金) | 8:45~11:00                 | 市内在住の希望者          |
| 2歳児歯科健診         | 9月19日(水) | 12:30~16:00(受付12:30~13:30) | 平成28年7月・8月生まれの幼児  |
| 赤ちゃん教室          | 9月20日(木) | 10:00~11:30(受付9:45~10:15)  | 1歳までのお子様と保護者      |
| 健康・歯科相談         | 9月25日(火) | 8:45~11:00                 | 市内在住の希望者(*歯科は予約制) |

※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。