



すこやか

～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～

たかはぎFMで、毎月第2・4火曜日の12:00～13:00の間に番組「すこやか生活」で健康づくりに関する放送を行っています。今月は「健康マイレージ・健康フェスタについて」の放送を行います。ぜひお聞きください。



乳がん集団検診を受けましょう! ~今年度から集団検診に超音波検査が加わりました~

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、今年度無料で受診できる人(無料クーポン配布対象者:昭和53年4月2日生～昭和54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。

	超音波検査	マンモグラフィ検査
対象者	40歳～59歳(令和2年3月31日現在)	40歳以上の女性(令和2年3月31日現在) ※ただし平成30年4月1日～平成31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	10月21日(月)	10月10日(木)、15日(火)、11月5日(火)、13日(水)の4日間
内容	問診、超音波検査(検診車)	問診、マンモグラフィ検査(検診車)
受付時間	午前:9時30分～10時、10時30分～11時/午後:13時30分～14時、14時30分～15時 ・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10日(火)から受付を開始します。(各日先着50名まで) 受付時間:平日のみ8:40～17:10 電話、市ホームページまたは健康づくり課窓口にてお申し込みください。申し込まれた人には、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 (総合福祉センター内 春日町3-10) ☎24-2121	

- ※1 乳がん検診は30歳以上(令和2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。
- ※2 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人は☎24-2121までご連絡ください。
- ※3 超音波検査10月21日(月)、マンモグラフィ検査11月5日(火)は託児可能な日です。希望する人は☎24-2121までご連絡ください。

9月10日～16日は自殺予防週間です。～かけがえのない大切な命のために～

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を守っていくために、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(面談予約制) …☎24-2121
- 茨城いのちの電話・水戸(24時間) …☎029-350-1000
- 茨城いのちの電話・つくば(24時間) …☎029-855-1000
- いばらきこころのホットライン(9時～12時、13時～16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
- よりそいホットライン(24時間) …☎0120-279-338

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
こころの相談(精神科医の相談)	9月11日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
健康相談	9月13日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
2歳児歯科健診	9月18日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成29年7月・8月生まれの幼児
赤ちゃん教室	9月19日(木)	10:00～12:00(受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんと保護者
健康・歯科相談	9月24日(火)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
歯周病検診	9月27日(金)	10:00～16:00	20歳代～80歳代の希望者(*予約制)
1歳6か月児健診	10月9日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成30年3月・4月生まれの幼児

※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。

行事内容	実施日	時間	会場
街頭献血(全血献血)	9月20日(金)	10:00～11:30	高萩市役所(本町1-100-1)

*日程は変更になる場合があります。詳しくは茨城県赤十字血液センターのHPをご覧ください。