



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

## 各種がん検診 予約開始

要予約



定期的ながん検診は、がんを早期発見し適切な治療につながります。

下記の予定を確認し、忘れずに予約しましょう。

集団・医療機関での検診で使用できる子宮がん検診クーポン（H14.4/2～H15.4/1 生まれの女性）、乳がん検診クーポン（S57.4/2～S58.4/1 生まれの女性）は、6月ごろに郵送します。

▶申込方法 健康づくり課窓口（総合福祉センター内）・電話・市ホームページから申し込み。

### 集団検診

※年齢：R6.3/31現在

検診名	対象	検査方法	日程	料金	申込期間
子宮頸がん	20歳以上	子宮頸部の細胞診	5/11(木)・13(土)・15(月)・16(火)	1,400円	4/11～25
胃がん	40歳以上	レントゲン撮影	5/29(月)・30(火) 6/12(月)・17(土)・19(月)・27(火)	1,700円	4/18～5/12
大腸がん		便潜血検査 (2日間採取)	【配布日時】 6/8(木)・9(金)・10(土)・12(月) 9:00～17:00 ※10(土)は12:00まで 【場所】健康づくり課 【提出日】容器配布時にお知らせ ※上記以外も配布可(8月末まで)	600円	初めての人は 配布時に 問診票を作成
胸部CT	50歳以上	胸部CT撮影 ※2年連続「異常」なし の人を除く	5/18(木)	3,800円	4/7～4/21
乳がん	30歳以上	詳しくは10月ごろにお知らせします			

### 医療機関個別検診

検診名	対象	検査方法	医療機関	料金	申込期間
子宮頸がん	20歳以上	①子宮頸部の細胞診 ②子宮体部の細胞診	・東北医療センター高萩協同病院 ※①のみ ・北茨城市民病院 ※問診・医師の判断で②も可	①2,500円 ②4,200円	R6.1/31まで
乳がん	30～39歳	超音波	・東北医療センター高萩協同病院 ・北茨城市民病院 ※マンモグラフィのみ	1,700円	10/31まで
	40～59歳	超音波または マンモグラフィ (2年に1回)			
	60歳以上	マンモグラフィ (2年に1回)			

## 4月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター  
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象
こころの相談(精神保健相談員等の相談)	21(金)	9:30～12:00	市民(予約制)
栄養・歯科相談	28(金)	8:45～11:00	

## 介護予防のための シルバーリハビリ体操 「仰向けに寝て行う体操」 ～立て膝で体幹ひねり～

- ① 床に横になり、  
両膝をそろえて立てる。



- ② 両肩は床につけたまま、立膝を片側に倒し、  
顔は反対側に向ける。



- ③ ①の体勢に戻し、反対側も同様に行う。



息は止めず、無理をしない。立てた膝の形を  
くずさないようにゆっくり動かす。

〈効果〉股関節の動きを良くし、起き上がり寝返り動作の改善。  
腰痛予防。 ※股関節手術経験者は要注意。



## 高齢者肺炎球菌予防接種

気管支炎・肺炎・敗血症などの重い合併症を引き起こす肺炎球菌に効果があるとされています。

▶接種期間 R6.3/31(日)まで

▶助成額 3,200円(生活保護受給者は7,200円)  
※1人1回限り。

▶対象 下記のいずれかに該当する人

①令和5年度に65歳、70歳、75歳、80歳、  
85歳、90歳、95歳、100歳になる人  
(例)65歳 S33.4/2～S34.4/1生

②接種日に60～64歳で、  
心臓・腎臓などに疾患がある人  
(障害手帳1級程度)

③令和6年3月末に70歳以上の人  
※市内医療機関のみ接種可

▶申込方法

【市内医療機関で接種】

医療機関へ直接申し込み。

【市外医療機関で接種・生活保護受給者】

事前に健康づくり課窓口で申し込み。

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

## 健康コラム

PSAは、前立腺の異常に敏感に反応する腫瘍マーカーで、前立腺がんを早期発見するための最も有用な検査とされています。

男性のがんで前立腺がんは罹患数が多く、50歳ごろから急激に増加するため、50歳以上の人にぜひ受けていただきたい検査です。

前立腺がんはゆっくりと進行して症状が出にくいため、年1回は人間ドック・健康診断時に検

## PSA(前立腺がん検査)について

査を受けることをおすすめします。

PSAは、身体への負担が少ない血液検査で、低料金で検査を受けられます。多くの健康保険組合では、50歳以上の人を対象とした検査料補助制度があり、利用することにより検査が受けやすくなると思います。

前立腺がんを診断されたご家族がいる場合は、40歳代からの検査をおすすめします。

県北医療センター高萩協同病院 健康管理センター

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

## うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、  
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎029-353-8305

結婚相談所 ムスベル

## 合同会社 千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

〒316-0034 茨城県日立市東成沢町3-8-10

TEL 0294-35-3411

FAX 0294-36-6878

E-mail chibato627@world.ocn.ne.jp