

健康づくりは年に1度の健診から！



健診は、肥満度やコレステロールを測るだけでなく
血圧・血糖・肝臓の機能・腎臓の機能も測定します。
 外見だけでは分からない内側の状態もきちんと判定する
 ことで、健康維持の目標や病気への対策もできます。
 今年も忘れずに受診してください。
 職場などで既に健診を受けた国保の方は、健診結果
 表のコピーをお届けください。
 あなたにぴったりの保健指導をご紹介します。

平成27年度後半 健診(集団健診)日程表

実 施 日			会 場
月	日	曜日	
11	4	水	下雨ヶ谷ふるさとコミュニティセンター
	5	木	ゆうゆう館
	6	金	
	8	日	
	11	水	桜の郷コミュニティセンター
	16	月	
	18	水	
	19	木	
	25	水	ゆうゆう館 (夜のみ)
	28	土	

【申込み不要、直接会場へ】

- 対象地区に関係なくご都合のよい日程・会場で受診できます。
- 比較的午後が空いています。
- 8日(日)の午前は混雑が予想されます。

受付時間

ゆうゆう館 午前9：00～11：00、午後1：00～2：30
 ゆうゆう館以外 午前9：30～11：30、午後1：00～2：00
 夜のみ 午後4：00～7：00
 番号札の配布は、**受付開始時刻の30分前**から行います。

健診項目

①一般的な健康診査 ②結核・肺がん検診 ③前立腺がん検診
 ④大腸がん検診(容器配布) ⑤肝炎ウイルス検診

持 ち 物

①健診受診券(国保はピンク色、高齢者は黄色、生活習慣・社保は緑色)
 ※紛失した方は、当日会場で再発行します。※社保被扶養者は特定健診受診券が必要です。
 ②健康保険証 ③自己負担金

注 意 点

一般的な健康診査では、検査前の水以外の食事を控えることにより、より正確に検査をすることが出来ます。

【問合せ先】 健康増進課(ゆうゆう館内) ☎240-7134



「うれしい おたんじょうび♡」
たがみ ゆら(6歳)



「うれしい おたんじょうび♡」
きむら あやか(6歳)

ふじ保育園

ちびっぴーアート

文 芸

《短歌》

○青蚊帳に思い出深き祖母の家せがみて聞きし御伽断を
 二宮不二子(大戸)
 ●百年の時を刻みし甲子園球児の夢は永久に続きぬ
 浦井 正子(宮崎第四)
 ●お盆棚焼いて供えしばらつぱ餅の香り仏間に満ちに満ちたり
 片岡 忠彦(長岡)
 愛犬と別れて五年犬小屋をそのままにして夏草の庭
 河野 久子(昭和)
 痛ましき新聞記事を読む朝に庭の白百合激しく揺れり
 中島三千代(桜の郷)
 山百合の里にオカリナ響き入り郷愁誘う心に沁みる
 鳥羽田早苗(鳥羽田)
 絵手紙を始めましたと友よりの励ますような大きひまわり
 田口すい子(南川又)
 日除けにと植えし朝顔蔓のぼし花を咲かせて軒端に届く
 清水 操(馬渡)
 梅雨明けの大売り出しの扇風機手づくりの風に鶏も健やか
 岡山 一二(上石崎)
 徒然に青空見上ぐ白雲は千姿万態流れて消えぬ
 田口 正子(南川又)

《俳句》

○盆棚をかざれば亡母の音がする
 清水 操(馬渡)
 ●干梅の匂い広がる星月夜
 浦井 正子(宮崎第四)
 ●山茶花の門の長きや遠筑波
 岡山 一二(上石崎)
 組板の音弾ませて夏の朝
 田口すい子(南川又)
 カナカナナ涼しき置いて夏を越す
 田口 正子(南川又)
 野路に咲き堤に燃えて彼岸花
 鳥羽田早苗(鳥羽田)
 語部も老ゆる歳月原爆忌
 中島三千代(桜の郷)
 寺庭にさるすべり燃ゆ送り盆
 秋山 禮子(越安)
 百合と背比べしている孫笑みて
 萩谷彰一郎(長岡)
 夕暮れの山里一斉に蟬の声
 片岡 忠彦(長岡)

【作品の送付先】

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
 郵便 〒311-3192 茨城県小堤1080宛
 FAX 029-292-6748
 【問合せ先】 まちづくり推進課 ☎(240)7126

すこやか「ニュース

受けよう！ 乳がん検診
 ～10月は乳がん月間です～

乳がんになる方は、30歳代から増え、40～50歳代が特に乳がんになりやすい年代になります。しかし、乳がんは早期発見・早期治療により、90%以上が治ると言われています。

町で実施している乳がん検診には、集団検診と指定の医療機関で受ける個別検診があります。詳細については、健康増進課にお問い合わせください。
 (集団検診の詳しい日程は、広報いばらき11月1日号に掲載予定です。)

☆乳がんの検査方法

【超音波検査】

超音波を使って乳房の病変を検査する方法です。しこりの内部構造の鑑別がしやすく、また乳腺密度の高い若い人に適していると言われています。

【マンモグラフィ検査】

(乳房X線検査)

乳房をプラスチックの板にはさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。石灰化のある小さな乳がんの発見に適しています。しかし、若年者で乳腺の発達している方はわかりにくいことがあります。

【乳がん自己触診法】

月に1回、月経が終わった1週間前後が自己触診に適しています。鏡で、ひきつれ・くぼみ、皮膚に変化がないか見ます。胸のしこりや分泌物がないか触ってチェックします。
 しこりや分泌物(うす茶色)があるときは、**専門医療機関(外科)**で医師の診察を受けましょう。

健康増進課(保健センター) 10月の予定		
日	曜日	事 業 名
2	金	婦人科がん検診(申込者)(4、5日も実施)
7	水	胃がん検診(申込者)
8	木	パバママ教室(申込者)
9	金	ごっくん教室
13	火	1歳6か月児健診
14	水	健康相談・子育て相談 大腸がん検体回収(26日も実施)
16	金	2歳児歯科検診
30	金	乳児健診
		受付時間
		12:30～13:15
		7:00～11:00
		13:15～13:30
		9:45～10:00
		13:00～13:30
		9:00～11:30
		8:30～10:00
		12:50～13:30
		13:00～13:30

健康増進課
 (保健センター)
 ☎240-7134