

各種がん検診を実施します

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

	胃がん検診 (後期)	肺がん検診 (後期)	子宮頸がん検診 (後期)	乳がん検診
日程	10月1日(火)～3日(木)、7日(月)、9日(水)、16日(水)、21日(月)、23日(水)、28日(月)	10月1日(火)～令和2年3月31日(火)	10月1日(火)～令和2年3月31日(火)	
時間	午前のみ ※午前のみ同時受診可	午前・午後		
会場	健康センター ※検査には検診車を使用	林レディースクリニック、新町クリニック健康管理センター、青梅市立総合病院	健康センター(検診車)、新町クリニック健康管理センター、あきる台病院健診センター、日の出ヶ丘病院健診センター	
対象	令和2年4月1日までに35歳以上となる市民 ※勤務先等で受診できる方、人間ドック等を受診(受診予定)の方は受診をご遠慮ください。 ※右表の注意事項に該当する方は、受診をご遠慮ください。 ※前期に受診した方は受診不可	令和2年4月1日までに40歳以上となる市民	市内在住の女性で、令和2年4月1日までに20歳以上となり、平成30年度に市の子宮頸がん検診を受診していない方 ※子宮の治療中・経過観察中の方、子宮を摘出した方は受診不可 ※令和元年度の子宮頸がん検診無料クーポン券対象者は受診不可	市内在住の女性で、令和2年4月1日までに40歳以上となり、30年度に市の乳がん検診を受診していない方 ※乳がんを治療中・経過観察中の方、妊娠中・妊娠の可能性がある方、授乳中の方、豊胸手術をした方、ペースメーカーを使用している方は受診不可 ※令和元年度の乳がん検診無料クーポン券対象者は受診不可
検査内容	バリウムによる胃部X線検査	胸部X線検査 ※50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)600以上または6か月以内に血たんのかたまりが認められた方は、希望によりかたまり検査を実施します。	問診、視診、内診、細胞診	マンモグラフィ検査、問診、視触診 ※マンモグラフィ検査は40歳以上の方は2方向、50歳以上の方は1方向から撮影
費用	500円(税込み) ※当日受付で支払い ※生活保護受給者等は免除制度がありますので、受診日に受給証明書をお持ちください			1,000円(税込み)
申し込み	次のいずれかの方法で健康センターへ ※電話での申し込みは不可			
A 郵送	①「胃がん検診希望」、「肺がん検診希望」、「胃がん・肺がん検診希望」のいずれかを記入してください。 ②希望日がある場合は、第3希望まで記入してください。希望日がない場合は、「希望なし」と記入してください。 ③記入漏れがあると、受診票の作成、送付ができませんので、必ず記入してください。 ④家族や友人等と同じ受診日を希望する場合は、ハガキの余白にその旨を記入してください。 ※②④については申し込み状況により必ず希望に添えるものではありません。 〒198-0042 青梅市東青梅1-174-1 健康センター各がん検診担当へ ※ハガキは1人1通送付 ※右記ハガキの書き方を参照してください。			
B 持参	健康センターにある検診申込書に記入して提出(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)			
C 電子申請(2次元コード)	市ホームページの「電子申請」から「東京電子自治体共同運営サービス」へ進み手続き ※スマートフォンから2次元コードを読み取るか、 http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/ へ直接アクセス可			
申し込み期限	A・B…8月14日(必着)、C…同日の午後11時59分	A・B…8月30日(必着)、C…8月31日の午後11時59分		
受診方法	検診日時を指定した受診票を9月中旬に送付します。受診票は9月上旬～中旬に送付します。受診票が届いてから検診機関へ10月1日以降の日程で予約し、受診してください。			

胃がん・肺がん検診の注意事項

- ▷現在、治療中または経過観察中の方や、以前、要精密検査になった方(かかりつけの医療機関へご相談ください)
- ▷妊娠中・妊娠している可能性のある方
- ▷自力で立位を保持することや、撮影台の手すりを自分でつかむことが困難な方
- ▷バリウム製剤に対し、過敏症(じんましん、手足が冷たくなるなど)の既往がある方
- ▷腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている方
- ▷技師の指示にしたがって動くことが困難な方
- ▷胃の手術を受けた方、過去1年以内に開腹手術や整形外科の手術を受けた方、過去2か月以内に大腸ポリープを切除した方
- ▷腸閉塞などの既往がある方
- ▷過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞などの疾患を発症した方
- ▷検診の当日までに3日間、排便のない方

※当日の体調や問診等により受診できない場合があります。

～ハガキの書き方～

〇〇がん検診希望	◁子宮頸がん・乳がん検診
住所	
氏名(ふりがな)	
生年月日(和暦)	
電話番号	
〇〇がん検診希望	
第1希望 〇月〇日	
第2希望 〇月〇日	
第3希望 〇月〇日	
住所	
氏名(ふりがな)	
性別	
生年月日(和暦)	
電話番号	

自分のコレステロール値、知っていますか

青梅市医師会健康コラム55

コレステロールは、体内にある脂質の一つで、細胞やホルモンを作る材料としてなくてはならないものです。ところが増えすぎると血管に悪い影響を与えます。

コレステロールには、役割の異なるLDLコレステロールとHDLコレステロールがあります。LDLコレステロールは硬く、壁が厚くなり、血管の中が狭くなって血液が流れにくくなります。心臓に血液を送っている血管が狭くなると、狭心症や心筋梗塞になります。また、脳の血管では、脳梗塞になります。

動脈硬化を起す原因として、初期には自覚症状はありません。LDLコレステロール値が140以上であれば、放っておくのをやめましょう。

治療の目標値は、狭心症・心筋梗塞を起こしたことがあるかどうか、そして、年齢、性別、喫煙、高血圧、糖尿病、家族歴の有無等によって異なります。自己判断せずかかりつけ医に相談しましょう。

さあ、特定健診を受けて、あなたのコレステロールの値を確認し、ひそかに進行する怖い動脈硬化を防ぎましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

これであなたも聴き上手

ふだんの生活でも、あなたが話を聴くことで救われる人がいます。まずは日常でもいかに話を聴き方を一緒に学んでみませんか。

日時 9月9日(月) 午後2時～4時

会場 市役所2階会議室

申し込み 電話 ☎23-2191 91で健康センターへ

内容 講義、ロールプレイ(傾聴の模擬演習)など

講師 東京多摩いのちの電話研修委員 重村朋子氏

定員 先着70人(予約制)

費用 無料

申し込み 電話 ☎23-2191 91で健康センターへ

また、農林水産省ホームページの「食育ガイド」に

8月4日は、栄養の日です

8(エイト)と4(よん)は、食事バランスガイドや各世代での食育、食品表示、食文化などの食の情報に掲載されています。栄養について考えるときの参考にご活用ください。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券送付

8月上旬に対象者へ送付します。受診方法等はクーポン券と併せて送付する案内をご覧ください。

対象 市内在住で次の生年月日に該当する女性

▷乳がん検診…昭和53年4月2日～54年4月1日

▷子宮頸がん検診…平成10年4月2日～11年4月1日

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

秋から参加できる運動・健康づくり教室

～初めての方、1人参加の方、大歓迎です～

名称	ヘルスアップ教室	ヘルスエクササイズ in 長洲	90分の運動教室「楽しく動こう! 脂肪燃焼エクササイズ」
日程	9月11・25日、10月9・23日、11月6・20日、12月4・11日の水曜日(全8日)	9月19日、10月3・17・31日、11月14日の木曜日(全5日)	8月29日(木)
時間	午前9時30分～11時30分	午前9時40分～11時40分	
会場	健康センター3階	長洲市民センター体育館	
対象	9月11日時点で64歳以下の方(50～64歳の運動初心者向け)	9月19日時点で59歳以下の方(20～50歳代向け)	8月29日時点で64歳以下の方
内容	有酸素運動や筋トレ、ウォーキング、グループワーク、健康講座など	ヘルスアップ教室に準じます(運動強度が強くなります)	有酸素運動、筋トレ、健康情報など
講師	健康運動指導士、保健師等		
定員	先着20人(予約制)	先着40人(予約制)	
費用	無料		
服装・持ち物	運動のできる服装・運動靴(ヘルスアップ教室のみ屋外用)、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル(ヘルスアップ教室を除く)		
注意事項	高血圧症や心臓病、骨関節疾患(腰痛・膝痛含む)の方は、医師の許可を得てください。		
申し込み	電話 ☎23-2191 で健康センターへ		