

## 医療機関検診(ワンコインがん検診)

☎ 6828

期間 ▶ 2月10日(火)まで

対象 ▶ 市内に在住で、令和8年4月1日時点で各検診の対象年齢となる方(勤務先などで受診する機会のある方を除く)

申込 ▶ 電話で、HPに掲載の委託医療機関へ

その他 ▶ 胃がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診の受診間隔は2年に1回(偶数年齢)です。40健診の受診券、乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券のある方は、無料で受診できます。期間終了間際は予約が取れないことがありますので、早めの受診をお勧めします



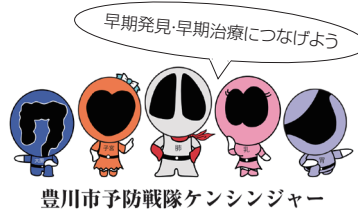
検診名など		対象年齢	自己負担額
結核・肺がん検診	X線撮影	16歳以上(喀痰検査は50歳以上の方で喫煙状況による)	500円
	X線撮影と <sup>かくたん</sup> 喀痰検査		1000円
胃がん検診	X線撮影(バリウム)	44歳以上(偶数年齢)	500円
	内視鏡検査(カメラ)	50歳以上(偶数年齢)	
大腸がん検診		40歳以上	500円

検診名など		対象年齢	自己負担額
乳がん検診	超音波(エコー)	30歳以上(偶数年齢)(女性)	500円
	X線撮影(マンモグラフィ)	40歳以上(偶数年齢)(女性)	
子宮頸がん検診		20歳以上(偶数年齢)(女性)	
前立腺がん検診		50~70歳(偶数年齢)(男性)	

### がん検診に関する Q & A

Q 肺がん検診や大腸がん検診(検便)は毎年受けないといけませんか?

A 厚生労働省では、肺がん検診・大腸がん検診を、毎年、受診するよう推奨しています。がん検診の受診頻度は、厚生労働省が科学的根拠に基づいて定めたものです。がん死亡者数の中でも肺がんや大腸がんは、1、2番目に多くなっており、豊川市では特に、大腸がんの死亡率が県内の市町村と比較して高くなっています。



がん死亡数の順位(2023年)

	男性	女性
第1位	肺	大腸
第2位	大腸	肺
第3位	胃	すいぞう 膵臓
第4位	すいぞう 膵臓	乳
第5位	肝臓	胃

【出典】国立がん研究センター

## 更年期世代のからだ整え運動教室 ☎ 6849

会場 ▶ 保健センター

内容 ▶ 運動を通して、更年期の健康づくりを学ぶ講座

対象 ▶ 市内に在住の64歳以下の方

定員 ▶ 各回30人(先着順)

持ち物 ▶ 室内用靴、タオル、飲み物

申込 ▶ 開催日の1週間前までに、電話(95-4803)、またはFAX(89-5960)で、保健センターへ。HPでも受付。FAXでの申込は①氏名②電話番号③生年月日④参加希望日⑤「更年期世代のからだ整え運動教室」を記載してください

その他 ▶ 動きやすい服装で参加

期日	時間	ミニ講話の内容
1月23日(金)	10:00~11:30	熱をつくって冷え症対策
2月27日(金)		体をほくしてココロをほくす





## 冬の感染症対策

気温が下がり乾燥するこの時期は、インフルエンザなどの感染症が流行します。日頃から、十分な睡眠とバランスの取れた食事を心掛け、普段と体調が異なる場合には、不要な外出を控え、体調管理に努めましょう。

### ■感染症予防の基本的な対策

#### ① せきエチケット・マスク着用

飛沫による感染を防ぐために、せきやくしゃみをする時は、マスクやハンカチ、袖などを使って、口や鼻を押さ

えましょう。また、人混みなどに外出する場合はマスクの着用を心掛けましょう。

#### ② 手洗い

手には、約100万個のウイルスが付着していると言われています。流水とせっけんによる手洗いで、手の甲や指の間、爪の先までしっかりと洗いましょう。

#### ③ 換気

室内では、定期的に換気を行いましょう。対角線上にあるドアや窓を2カ所開放すると効果的です。

## すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考	
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～授乳編～	1月 7日(水) 9:45～10:00	妊娠中の方	電話で、保健センターへ(HPでも受付) (要予約)	
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～生活編～	1月19日(月)13:15～13:30	妊娠中の方と家族		
子育て安心教室(からだ編)	1月27日(火)13:15～13:30	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	電話で、保健センターへ(HPでも受付)	
妊産婦歯科健診	1月26日(月)13:15～13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子健康手帳を持って会場へ(要予約)	
母乳相談	1月 9日(金)・16日(金)・21日(水) 9:30～10:30～	概ね産後3カ月未満の方	電話で、保健センター(95-4652)へ (要予約)	
みんなで学ぶ!赤ちゃんの気持ち	1月20日(火) 9:45～10:00	生後2～3カ月の子どもと家族	電話で、保健センターへ(HPでも受付) (要予約)	
産後のからだ整え教室	1月 9日(金)10:00～10:15	令和7年9・10月に出産した方	HPで受付(要予約)	
モグモグ教室	1月 9日(金) 9:45～10:00	令和7年8月生まれの子ども	HPで受付(要予約)。当日、母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、大人用スプーン、4か月児健診で配布された離乳食のチラシを持って会場へ	
子育て世代のリフレッシュエクササイズ	1月16日(金)10:00～10:15	令和7年5・6月生まれの子どもと親	HPで受付(要予約)	
カミカミ歯っぴ～教室 (離乳食後期&歯みがき教室)	1月14日(水) 9:45～10:00	令和7年4月生まれの子ども	当日、母子健康手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ	
子ども栄養相談	1月 9日(金) 13:30～14:30～	就学前の子ども	電話で、保健センター(95-4653)へ (要予約)	
教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
育児相談	1月13日(火) 9:30～10:30	こぞかい葵風館	乳幼児と家族	当日、母子健康手帳、バスタオルを持って会場へ
	1月26日(月) 9:30～10:30	保健センター		
	1月28日(水) 9:30～10:30	御津福祉保健センター		

## けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	1月 5日(月) 9:30～10:40～	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	1月 8日(水)13:30～14:40～	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)
	1月19日(月) 9:30～10:40～		
食べ方と栄養相談	1月27日(火) 9:30～10:40～	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)