



Health and Fitness



## 成人歯科健診の無料受診券は利用しましたか

期間 ▶ 令和7年2月28日(金)まで

対象 ▶ 成人歯科健診受診券をお持ちの方

費用 ▶ 無料

その他 ▶ 受診券に同封のチラシに記載された医療機関に予約をしてください。終了間際には予約がとれない場合がありますので、早めに受診してください

● 保健センター 89-0610  
詳しい情報は

## ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症 ワクチンの無料接種期間延長

HPVワクチン接種の対象者が無料接種を受けられる期間は、令和7年3月31日(月)までとされていましたが、市では、令和7年3月31日(月)までに1回、または2回HPVワクチン接種を受けており、3回接種が完了していない方に対し、実施期間を延長します。

無料接種期間 ▶ 令和7年12月31日(木)まで

接種対象 ▶ 次の全てを満たす方①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性②令和7年3月31日(月)までにHPVワクチンを1回、または2回接種し、3回接種が完了していない

その他 ▶ 令和7年4月1日(火)以降の接種は「白色」の予診票を使用しますので、「ピンク色」の予診票を持っている方は、保健センターで差し替えが必要です。詳しいことは、市ホームページを確認してください



詳しくはこちら

## 医療機関検診(ワンコインがん検診)

期間 ▶ 令和7年2月10日(月)まで

対象 ▶ 市内に在住で、令和7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、市ホームページ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



医療機関一覧はこちら

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)	500円
前立腺がん検診		50～70歳(偶数年齢)(男性)	

## 更年期世代のからだ整え運動教室

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 ▶ 12月6日(金)から、電話(95-4803)、またはFAX(89-5960)で、保健センターへ。市ホームページでも受付。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24日(金)	10:00～11:30	冬こそ代謝アップ
2月28日(金)		血管メンテでカラダよろこぶ



申込はこちら



## 家庭でできる感染症予防

気温が下がり乾燥してくるこの時期は、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。家庭でできる対策を知り、感染予防に心掛けましょう。

### 1 こまめに手洗いをする

流水、せっけんによる手洗いは、手指についたウイルスの侵入を防ぎます。指の間や爪の中、手首までしっかり洗いましょう。

### 2 普段から健康管理に努める

体の免疫力を高めるために、日頃から十分な睡眠とバランスの取れた食事を心掛けましょう。

### 3 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜が乾いてウイルスが体内に侵入しやすくなります。部屋の換気を行う他、加湿器を使うなどして、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

### 4 人混みへの外出を控える

感染症の流行時期には、繁華街など人が多い場所への外出を控えましょう。外出が必要な場合はマスクを着用し、短時間の外出にしましょう。

### 5 予防接種を受ける

病気の発症や重症化を予防できます。

## 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	
プレママ授乳交流会	1月15日(水) 9:45~10:00	妊娠中の方	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)	
1回でわかる!産後ライフ教室	1月20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24日(金)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(市ホームページでも受付)(要予約) 会場は、勤労福祉会館となります	
妊産婦歯科健診	1月27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	
母乳相談	1月10日(金)・24日(金)・29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! 赤ちゃんの気持ち教室	1月14日(水) 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(市ホームページでも受付)(要予約)	
産後のからだ整え教室	1月10日(金)10:00~10:15	令和6年9・10月に出産した方	市ホームページで受付(要予約)	
モグモグ教室	1月10日(金) 9:45~10:00	令和6年8月生まれの子ども	市ホームページで受付(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17日(金)10:00~10:15	令和6年5・6月生まれの子どもと親	市ホームページで受付(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 8日(水) 9:45~10:00	令和6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10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14日(水) 9:30~10:30	こざかい葵風館	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15日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	1月22日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		
	1月27日(月) 9:30~10:30	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20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 7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27日(月) 9:30~10:40		
食べ方と栄養相談	1月28日(水) 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)