

- 保健予防課……………☎027-381-6112 群馬保健センター ……☎027-373-2764
 健康課母子保健担当…☎027-381-6113 新町保健センター ……☎0274-42-1241
 健康課健康づくり担当 ☎027-381-6114 吉井保健センター ……☎027-387-1201
 箕郷保健センター ……☎027-371-9060 榛名・倉淵保健センター ……☎027-374-4700

12月26日まで「受診を
国保特定健診・後期高齢者健診

市は、国民健康保険に加入している40〜74歳の人が対象の特定健診と、群馬県後期高齢者医療制度に加入している人が対象の後期高齢者健診を実施しています。糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防するための基本的な健康診断です。

対象者に、4月に受診券を郵送しました。健診は、市内約200の指定医療機関で無料で受けられます。受診期間は12月26日(月)までで、受診には予約が必要です。健診を受けられる医療機関など詳しくは、受診券に同封した案内で確認してください。問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

年に一度は受けてください
胸部エックス線検査

9月24日〜30日は結核予防週間です。結核は、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。免疫力や抵抗力が低下した高齢者で、特に80歳以上の人は注意が必要。結核の患者数は毎年、全国で新たに約1万3000人が報告され、そのうちの約4割は80歳以上の高齢者です。

40歳以上の人は、健康づくり受診券を使うと、市が行う集団検診やがんセット検診、市内の実施医療機関の胸部(肺がん・結核)検診が500円で、65歳以上と生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料で受けられます。

結核の症状は風邪と似ているため、気付かないうちに進行してしまっていることがあります。早期に発見して治療すれば、重症化や他人への感染を防ぐことができます。せきなどの症状が2週間以上続くときや、食欲の低下など普段と体調が異なるときは、新型コロナウイルス感染症の不安があっても受診を控えず、早めに医療機関で受診してください。

問い合わせは、保健予防課へ。

口腔がん検診

市と高崎市歯科医師会は、口の中にできるがん・口腔がんの早期発見につなげるため、専門医による検診を行います。

- 日時 10月30日(日)午前9時〜午後2時 ●会場 市総合保健センター1階第4会議室 ●対象 市内に在住の人 ●定員 先着150人 ●費用 無料 ●申し込み 10月3日(月)の午前9時〜正午・午後1時〜4時に、電話で同会(☎325・8808)へ

禁煙チャレンジ教室

- 日時 10月18日(火)午後1時30分〜3時 ●会場 市総合保健センター1階第4会議室 ●内容 禁煙方法の紹介、尿中のニコチン代謝物の測定、個別相談 ●対象 市内に在住

で3か月以内に禁煙したい人 ●定員 先着5人 ●費用 無料 ●申し込み 10月11日(火)までに、電話で健康課健康づくり担当へ

市総合保健センター2階障害者支援SOSセンター・ぼるーん ●内容 車いす対応車両を貸し出し ●費用 無料 ●問い合わせ先 障害者支援SOSセンター・ぼるーん(☎325・0111)へ

車いす対応車両を貸し出し

市社会福祉協議会は、車いすによる介助が必要な人を対象に、車いすに座ったまま乗降できる車両を貸し出しています。車いす使用者が市内に在住であれば利用することができ、費用は無料(燃料代は利用者負担)です。

利用には登録が必要です。1回の申し込みで5日間まで借りることができます。通院や買い物などに気軽にご利用ください。

季節の変わり目は体調の変化に注意
食事と睡眠で体調管理を



旬の食材は栄養が豊富

「夏より過ごしやすくなってきたけれど、体調が優れない」と感じていませんか。夏から秋へと変わる今の季節は、自律神経が乱れやすく、体調を崩しやすくなります。夏に溜まった疲れや、朝夕と日中との寒暖差、気圧の変化などの影響が考えられます。次のポイントを参考に、体調管理を心がけてください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

- 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を取る ●サツマイモやクリ、サンマなど旬の食材を食べる ●寝る前に、39度前後のぬるめのお湯に15〜20分入って体を温める ●スマートフォンやパソコンの利用は、就寝2〜3時間前まで切り上げる

問い合わせは、同協議会(☎370・8855)へ。

こころの病を抱える人の
ストレッチ教室

- 日時 10月11日(火)午前10時〜11時30分 ●会場 市総合保健センター1階第4会議室 ●内容 楽しく体を動かして、健康増進を図る ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●定員 先着8人 ●費用 無料 ●持ってくる物 体育館シューズ、タオル ●申し込み 10月7日(金)までに、電話で障害福祉課(☎321・1358)へ

がん患者とその家族のための
地域がんサロン

- 期日と会場 10月11日(火) 自遊空間みちくさ(新町) 16日(日) 総合福祉センター3階ボランティアルーム ●時間 午後1時〜3時 ●内容 がん体験者などによる悩みや不安の相談 ●費用 無料 ●その他 電話による相談は随時受け付け ●申し込み 当日直接会場へ ●問い合わせ先 びあサポくんま事務局(☎080・6817・7234)

寄せられた善意

市社会福祉協議会へ(敬称略)
「誰かのために」の会 3万9420円

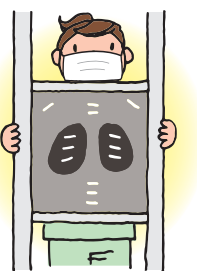
がんセット検診で早期発見・早期治療

問い合わせ先=健康課健康づくり担当

関でも受けられます。実施医療機関など詳しくは、健康課健康づくり担当に問い合わせてください。市ホームページでも確認できます。



市ホームページ▶



■検診の種類

検診の種類	対象	費用※1
胃がん(バリウム)		800円
胸部(肺がん・結核)※2	40歳以上の人	500円
大腸がん		800円
胃がん(リスク)	40・45歳、50歳以上で、平成29年度以降に市の検診を受けていない人	500円
前立腺がん	50歳以上の男性	500円

※1 70歳以上の人(胸部は65歳以上)と生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料
 ※2 喫煙状況などにより、喀痰検査が必要な人は別途500円

市は、1度に複数のがん検診が受けられる「がんセット検診」を行っています。受けられるがん検診と対象は右表のとおりです。5つのがん検診が受けられる「胃がんセット検診」と、胃がん(バリウム)を除く4つのがん検診が受けられる「ミニがんセット検診」があります。いずれも、検診会場は市総合保健センター2階健康検診センターです。受診には予約が必要です。

申し込みは、電話で受付専用電話(☎381-6114、6115)へ。

10月の胃がんセット検診

検診日は、4月に配布した健康のしおりか健康づくり受診券に同封した案内で確認してください。受付時間は、午前9時〜10時・10時30分〜11時30分です。

10月のミニがんセット検診

- 検診日=4日(火)・12日(水)・21日(金)・27日(土) ●受付時間=午後2時〜3時

医療機関でも各種検診が受けられます

健康づくり受診券を使って受診できる検診は、医療機

My City's Angel ~わが家の天使~

國廣侑人くん(右)

(1歳1か月の男の子・女の子)



出来ることが日々増えていくね。ママ・パパも毎日幸せだよ。

荻野翔太くん

(9か月の男の子)



ニコッと笑うその笑顔は、家族を幸せな気持ちにしてくれます。すくすく育ってね。