

保健師だより

10月は乳がん月間
(乳がん早期発見強化月間)

日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんを発症するといわれていますが、多くは早いうちに発見し治療を始めることで治癒が可能です。乳がんは、ステージⅠで治療を始めると5年生存率は100%に近いといわれ、多くの患者さんが治療を受けながら仕事を続けたり、趣味を楽しんだりしています。

◇早期発見のために

・毎月、決まった日に自己触診で異常をチェック

胸に米粒のようなしこりはないか、えくぼのようなへこみはないか、出血や異常な分泌物はないかなど。

・毎年、乳がん検診を受診

マンモグラフィ検査は、より早期の異常の発見に効果があります。

〈無料検診クーポンで乳がん検診を受けよう！〉

今年度41歳になる方に、4月末にクーポンを送付しています。この機会に乳がん検診を受診してみてください。

◇個別乳がん検診(医療機関で受診)



申込フォーム

▶申込締切＝令和9年1月29日(金)

▶申込方法＝ウェブ、電話、郵送、窓口

▶種類＝乳がん検診 ▶対象＝30歳以上の女性(令和9年4月1日時点)

※年齢により、超音波検査またはマンモグラフィ検査のどちらかを受診。

◇集団がん検診追加募集(保健文化センターで実施)

▶申込方法＝電話、窓口 ▶対象＝30歳以上の女性(令和9年4月1日時点)

※日程など詳細は、申込時にご案内します。

保 健

問い合わせは
健康増進課
☎(72)8321



10月の健診・予防接種など

●健診など

事業	会場	日時	対象
2歳児歯科健診	保	26日(月)午後	R6年3月生
3歳児健診		27日(火)午後	R5年1月～2月生
乳児相談 (対象以外の方)		2日(金) 10時30分～11時	乳児とその保護者
マタニティクラスⅡ課 (赤ちゃんのお風呂入れ)		28日(水) 13時30分～16時	妊娠中の方とその家族

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	保	23日(金)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

保＝保健文化センター

◎すべての健診と4か月乳児相談、10か月乳児相談は個別通知をします。
上記事業は予約制ですので、必ずご連絡ください。

◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

高齢者対象予防接種

	インフルエンザ予防接種	新型コロナウイルス感染症予防接種
接種期間	10月1日(木)～令和9年1月31日(日)	10月1日(木)～令和9年3月31日(水)
自己負担額 (接種料金)	各医療機関の設定金額から 市助成額1,500円を差し引いた金額 ※	各医療機関の設定金額から 市助成額4,500円を差し引いた金額 ※
対象	本市に住民登録があり、接種日に次の要件を満たしている方 ①65歳以上の方 ②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、 ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい有する方	
接種場所	・市内協力医療機関 ・市外で千葉県内相互乗り入れ制度に加入している医療機関 ※医療機関の詳細および上記以外の医療機関で接種をご希望の場合は、必ず事前に 健康増進課に問い合わせください。	
持ち物	予診票、マイナ保険証など、自己負担額(接種料金)	

※生活保護を受給している方は、「生活保護受給証明書」を医療機関にご持参いただくと、接種費用が無料になります。

骨密度測定

▶日時＝10月28日(水)10時～、10時30分～、11時～
※各回30分。

▶会場＝中央公民館

▶内容＝かかとの超音波検査と結果説明

▶対象＝市内在住の20歳以上の女性
(今年度まだ受診していない方)

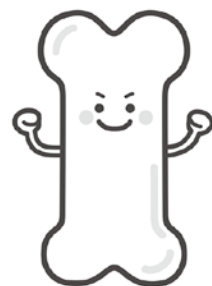
▶申込方法＝電話、窓口

※定員に達し次第、受付終了。

▶参加費＝無料

申・閏健康増進課母子保健班

☎(72)8321



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

災害時こそ、お口のケアが大切です！

災害と口は一見関係がないように見えますが、実は災害時のお口のケアはとても重要です。

災害時は断水などにより、口の中を清潔に保つことが難しくなります。お口のケアができない状況が長引くと、口の中では細菌が増殖し、むし歯や歯周病が進行しやすくなります。また歯周病の進行は糖尿病など全身の病気の悪化にもつながります。高齢者では、誤嚥性肺炎がおこりやすくなるので特に注意が必要です。

いざという時にもお口のケアができるよう、いつもの防災グッズの中に、お口のケア用品を入れておきましょう。

◇ハブラシがないときは…

食後に少量の水やお茶でうがいをした後、ハンカチやティッシュで歯の汚れを落としましょう。

〈唾液は口をきれいに保つはたらきがあります！〉

耳の下・ほお・あごの下を手でもんだり、温めたりすると唾液が出やすくなります。

◇洗口液や液体ハミガキが便利！

断水などで水が不足している時は、水代わりとして歯磨き後のうがいに使えます。また、お口ケア用のウェットティッシュなども便利です。

栄養士だより

血糖・血圧改善教室を開催します

血糖値や血圧が気になる方必見！

健康管理に役立つポイントを、保健師、管理栄養士が解説します。

▶日程・テーマ

①10月29日(木)～血糖編～ ②11月11日(水)～血圧編～

※1日だけの申し込みも可。

▶時間＝①、②ともに10時～13時(受付開始9時45分)

▶会場＝中央公民館

▶内容＝健康運動指導士による簡単体操、各日程の内容にあった講義と昼食の試食

▶対象＝20歳以上の市民 ▶募集人数＝先着15人

▶申込方法＝電話、窓口

▶申込開始＝10月1日(木) ▶参加費＝300円

▶持ち物＝筆記用具、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

▶主催＝市食生活改善会

申・閏健康増進課母子保健班 ☎(72)8321