

# 12月の健康カレンダー

## 集団がん検診

### ●全て予約制です。

対象者には5月に受診券を送付しました。事前に、受診券に添付のハガキまたは電話で予約し、受診券を持参して、会場へお越しください。

※健康診査とがん検診の内容や指定医療機関一覧などは、広報とやま5月5日号別冊に掲載しています。

受診券が届かない場合や、健康保険の変更などで新たに対象となった場合は、保健所地域健康課(☎428-1153)へ問い合わせてください。

### 実施する検診

胃…胃がん検診 肺…肺がん検診 大…大腸がん検診  
子…子宮がん検診 乳…乳がん検診

### ◆胃がん検診を安全に受けていただくために◆

飲み込みが悪くむせやすい方、病気のため水分制限のある方、バリウムアレルギーの方、頑固な便秘の方、体を支えたり体の向きを変えたりしにくい方などは、主治医に相談してください。

## 対象

胃がん・肺がん・大腸がん検診…40歳以上の国民健康保険の被保険者や健康保険加入者の家族など

子宮がん検診…20歳以上の国民健康保険の被保険者や健康保険加入者の家族など

(20歳～39歳の方は医療機関のみでの受診となります)

乳がん検診…40歳以上の国民健康保険の被保険者や健康保険加入者の家族など

※子宮、乳がん検診は2年に1回の受診となります(今年度内に偶数年齢となる方が対象です)。

今年度奇数年齢の方で、昨年度受診していない方は、各保健福祉センターか保健所地域健康課に問い合わせてください。

### ●富山地域 圏中央・北保健福祉センター・保健所地域健康課

| 開催日   | 受付時間      | 実施する検診         | 会場                      |
|-------|-----------|----------------|-------------------------|
| 9(土)  | 8:30～9:30 | 胃・肺・子・乳<br>子・乳 | 北保健福祉センター<br>中央保健福祉センター |
| 17(日) | 8:30～9:30 | 胃・肺・子・乳        | 保健所                     |

### ●八尾地域

### 圏八尾保健福祉センター

| 開催日  | 受付時間      | 実施する検診    | 会場         |
|------|-----------|-----------|------------|
| 3(日) | 8:30～9:30 | 胃・肺・大・子・乳 | 八尾保健福祉センター |

## インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを、周りの人が吸い込むことによって感染します。

高齢者や子どもは重症化することもあるので、特に注意が必要です。



- ・外出時にはマスクをつけ、帰宅時は手洗いをしっかり行いましょう。
- ・周りの人にうつさないように、咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおさえましょう。
- ・ワクチン接種は、重症化の予防に大変効果的です。予防接種を受けましょう。

圏保健所保健予防課 ☎428-1152

## 難病等療養相談会

医師や管理栄養士による講義を行います。病気に対する理解や、同じ疾患を持つ方との交流を深めてみませんか。

講義①「炎症性腸疾患と上手につき合うために」

講義②「炎症性腸疾患の食事について」

日時/12月11日(月)14:00～16:00(受付13:30～)

場所/保健所(蛸川) 費用/無料

対象/炎症性腸疾患の患者またはその家族、関係者など

講師/①松田耕一郎まつだこういちろうさん(富山県立中央病院内科部長)

②保健所管理栄養士

申込方法/事前に、電話で、保健所地域健康課へ。

圏保健所地域健康課 ☎428-1153

## 糖尿病相談

日時/12月5日(火)9:00～12:00

場所/北保健福祉センター

対象/糖尿病治療中の方、糖尿病予防に関心のある方、またはその家族など

費用/無料

申込方法/事前に、電話で、北保健福祉センターへ。

圏北保健福祉センター

## 街頭献血

| 開催日                 | 受付時間        | 会場            |
|---------------------|-------------|---------------|
| 3(日)、17(日)<br>29(金) | 10:00～16:30 | ファボーレ(婦中町下轡田) |
| 17(日)               | 9:00～16:30  | アピタ富山東店(上富居)  |

圏保健所地域健康課 ☎428-1155

圏富山県赤十字血液センター ☎451-5555

## まちなか<sup>けんこう</sup>健幸カレッジ

◆ふれあい健康講座 ※費用・申込不要。

時間／14:00～14:30

場所／まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

講師／市民病院の看護師、管理栄養士など

| 開催日   | テーマ                                |
|-------|------------------------------------|
| 4(月)  | 便秘症改善の食事について                       |
| 5(火)  | 慢性腎臓病について                          |
| 6(水)  | 大腸がんの見つけ方                          |
| 7(木)  | ちょっと気になる薬の話～薬とサプリメント～              |
| 11(月) | エコノミークラス症候群って？                     |
| 12(火) | 放射線治療について                          |
| 13(水) | 10分間でできる腰痛体操                       |
| 14(木) | 「こどもの脱水」家庭でのケアと受診の目安               |
| 18(月) | 乳がん検診を受けましょう！<br>がん何でも相談室ってどんなところ？ |
| 19(火) | 健康寿命を延ばしましょう！                      |
| 20(水) | 超音波検査(エコー検査)について<br>～エコー検査全体を知ろう～  |
| 21(木) | 救急受診のハンドブック                        |
| 25(月) | 脳卒中について                            |
| 26(火) | 心臓病について                            |
| 27(水) | フットケア～足からの健康～                      |
| 28(木) | 認知症の検査・治療について                      |

岡市民病院看護部 ☎422-1112

◆まちなか保健室 ※費用・申込不要。

個別相談 13:00～14:00

健康、子育て、介護などに関する相談を行います。

ミニ講座 14:00～15:00

| 開催日   | テーマ   |
|-------|---|
| 1(金)  | 産後ケア応援室の見学や交流 ※妊婦の方対象。                                    |
| 15(金) | 「東洋医学から学ぶ健康づくり」<br>講師／後藤博三 <sup>ごとうひろみつ</sup> さん(北聖病院副院長) |
| 22(金) | シルバーリハビリ体操<br>講師／染谷明子 <sup>そめやあきこ</sup> さん(富山協立病院理学療法士)   |

岡まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

## 心の健康づくり講座

こころの健康について学びます。

●病気の理解と対応について～地域で見守るために～

日時／12月7日(木)14:00～15:00(受付13:30～)

場所／保健所

講師／山本智明<sup>やまもとともあき</sup>さん

(医療法人白雲会あすなるセンター精神保健福祉士)

対象／市内在住の方

定員／80人(申込順) 費用／無料

申込方法／11月24日(金)から、電話で、南保健福祉センターへ。

岡南保健福祉センター

## 母子の教室・相談、健康診査

「予約制」の講座・教室は、事前に問い合わせ先へ予約が必要です。

| 内 容  | 開催日・当日の受付時間・開催場所                       | 対 象                   | 岡  |
|--|--|-----------------------|----|
| よい歯づくり講座<br>【予約制】  | 1(金)13:00～13:30<br>西保健福祉センター           | フッ素塗布を希望する1～3歳児とその保護者 | 西  |
|  | 4(月)9:00～9:30<br>中央保健福祉センター            |                       | 中  |
|  | 15(金)13:00～13:30<br>北保健福祉センター          |                       | 北  |
|  | 22(金)13:00～13:30<br>南保健福祉センター          |                       | 南  |
| フッ素塗布<br>【予約制】   | 1(金)14:00～15:00<br>西保健福祉センター           | よい歯づくり講座を受けた1～3歳児     | 西  |
|  | 4(月)13:00～14:00<br>中央保健福祉センター          |                       | 中  |
|  | 15(金)14:00～15:00<br>北保健福祉センター          |                       | 北  |
|  | 22(金)14:00～15:00<br>南保健福祉センター          |                       | 南  |
| パパママセミナー<br>【予約制】  | 10(日)9:00～9:30<br>中央保健福祉センター           | おおむね妊娠5～8か月頃の妊婦とその夫   | 中  |
|  | 16(土)9:00～9:30<br>西保健福祉センター            |                       | 西  |
| 赤ちゃん教室<br>【予約制】  | 13(水)9:00～9:30<br>北保健福祉センター            | 4～6か月児                | 北  |
|  | 21(木)9:00～9:30<br>南保健福祉センター            |                       | 南  |
| 乳幼児健康相談  | 14(木)・25(月)9:00～11:00<br>中央保健福祉センター    | 乳幼児とその保護者             | 中  |
|  | 5(火)・19(水)9:00～11:00<br>南保健福祉センター      |                       | 南  |
|  | 1(金)・15(金)9:00～11:00<br>北保健福祉センター      |                       | 北  |
|  | 5(火)・19(水)9:00～11:00<br>大沢野生涯学習センター    |                       | 大沢 |
|  | 1(金)・15(金)9:00～11:00<br>大庄地区コミュニティセンター |                       | 大庄 |
|  | 5(火)・19(水)9:00～11:00<br>八尾保健福祉センター     |                       | 八  |
| 5(火)・19(水)9:00～11:00<br>西保健福祉センター                            | 西                                      |                       |    |
| 4か月児・1歳6か月児(1歳6～8か月児)・3歳児(3歳7～8か月児)健康診査は個人通知します。詳細は、問い合わせ先へ。 |  |                       |    |
| ※保健福祉センターは、「子育て世代包括支援センター」の役割を担っています。気軽に相談してください。            |  |                       |    |

## ・問い合わせ先一覧・

|    |                    |           |
|----|--------------------|-----------|
| 中  | 中央保健福祉センター(星井町二丁目) | ☎422-1172 |
| 南  | 南保健福祉センター(蛸川)      | ☎428-1156 |
| 北  | 北保健福祉センター(岩瀬文化町)   | ☎426-0050 |
| 大沢 | 大沢野保健福祉センター(高内)    | ☎467-5812 |
| 大庄 | 大庄地区保健福祉センター(上滝)   | ☎483-1727 |
| 八  | 八尾保健福祉センター(八尾町福島)  | ☎455-2474 |
| 西  | 西保健福祉センター(婦中町羽根)   | ☎469-0770 |