

## 女性がん検診（個別検診）の日時の訂正について

広報とば令和5年7月1日号14ページにて掲載した日時に一部誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

- 対象医療機関** 大西クリニック
- 検診期間** 誤 令和6年1月9日(火)～1月31日(水)  
正 令和6年1月9日(火)～3月30日(土)

# 健康いいね!

**申込・問い合わせ** 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146  
健康係からの情報や募集案内をお知らせします。  
みなさんの健康づくりに役立ててください。

## 集団女性がん検診（検診バスでの検診） 2月実施分の予約を受け付けます

先行Web予約・電話予約

- 電話に先行してWeb予約が可能ですので、ぜひ利用してください。
- 定員人数はWeb予約と電話予約と別々に設定していますので、Web予約が定員に達した場合でも、電話での予約が可能な場合があります（申込期間が異なりますので注意してください）。

### 申込方法・申込期間

#### ■申込方法①（先行） Web予約フォームでの申し込み

1月9日(火)午前8時30分～15日(月)午後5時まで

#### Webでの申込手順

- ①下記の表から希望の検診方法・日程を決める。
- ②右記URLを入力するか、QRコードを読み取る（市ホームページからもアクセスできます）。
- ③希望の検診内容・日程を選択する。
- ④検診受診者情報を入力する（「必須」とあるものは空白不可）。  
氏名・住所・電話番号など、正確に入力ください。
- ⑤入力内容を確認し、送信ボタンを押す。
- ⑥受付完了（受付完了メールが届きます）。

こちらから申し込み

URL <https://logoform.jp/f/GHSNK>



※キャンセル・変更については健康係（☎ 25 1146）まで連絡してください。  
※電話回線の混雑防止のため「予約ができていないかどうかの確認」などの問い合わせはご遠慮ください。

#### ■申込方法② 電話での申し込み

1月17日(水)～（受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分）健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

**対象** 平成16年4月1日までに生まれた女性

**持ち物** マスク、バスタオル（乳がん検診受診者のみ）、健康手帳\*、無料クーポン券\* ※お持ちのかたのみ

**自己負担額** 乳がん：1,700円、子宮頸がん：1,000円（いずれも70歳以上無料）

#### ●乳がん（マンモグラフィ）検診・子宮頸がん検診

とき	検診場所	受付時間	定員			
			Web(9日受付開始)		電話(17日受付開始)	
			乳がん	子宮頸がん	乳がん	子宮頸がん
2月15日(木)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)	① 午前 9時～10時	10人	15人	7人	10人
		② 午前10時～11時	10人	15人	7人	10人
		③ 午後 1時～ 2時	10人	15人	10人	10人
		④ 午後 2時～ 3時	10人	15人	10人	10人

#### ●乳がん（エコー）検診・子宮頸がん検診 ※エコー検診の日程における子宮頸がん検診は午後のみ実施します。

とき	検診場所	受付時間	定員			
			Web(9日受付開始)		電話(17日受付開始)	
			乳がん	子宮頸がん	乳がん	子宮頸がん
2月 2日(金)	保健福祉センターひだまり (休日・夜間応急診療所)	① 午前 9時～10時	10人	-	7人	-
		② 午前10時～11時	10人	-	7人	-
		③ 午後 1時～ 2時	10人	15人	10人	10人
		④ 午後 2時～ 3時	10人	15人	10人	10人

**注意** 検診には予約が必要です。予約していない場合は、当日来所されても受診できません。

令和5年7月1日～令和6年3月31日に受診できるのは、各がん検診とも集団・個別がん検診（医療機関での検診）のいずれか1回のみです。個別検診をすでに受診済みのかたは、今回の集団検診を受診できません。  
今年度の集団女性がん検診は2月実施が最後です。受診希望のかたは早めに予約してください。

## 男性の料理教室

要予約

鳥羽市食生活改善推進協議会では、男性のための料理教室を開催します。手軽に調理できる料理ですので、普段料理をされないかたも気軽に参加してください。

**対象** 市内在住の男性

**とき** 1月17日(水) 午前10時～午後0時30分

**ところ** 保健福祉センターひだまり 2階・クッキングルーム

**内容** 「手軽にできるおいしい減塩調理」実習・ミニ講話

**持ち物** エプロン・三角巾

**参加費** 500円

**募集人員** 8人(先着順)

**申込期限** 1月10日(水)

## 冬の高血圧に要注意

### ～自己管理で急激な血圧の変動を防ごう!～

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。日ごろから血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。また、血圧が正常の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。

#### 自分の血圧を知っていますか?

右のいずれかの条件を満たすと一般的に高血圧だといわれています。

※朝方に血圧が高い「早朝高血圧」や診察室のみで血圧が高い「白衣高血圧」もあるので、家庭、病院両方の数値を医師に判断してもらうことが大切です。

	病院の診察室などで測定した場合	家庭で測定した場合
最高血圧	140mmHg以上	135mmHg以上
最低血圧	90mmHg以上	85mmHg以上

#### 高血圧の予防方法 ～高血圧を防ぐために日常生活でのポイント～

##### ポイント① 食生活

野菜・果物、海藻類に多く含まれるカリウムには血圧を下げる働きがあります。ただし、腎機能が低下している人は腎臓に負担をかけてしまうため、取り過ぎには気を付けましょう。また、塩分の取りすぎは血圧を上げるので、減塩を心掛けましょう。

##### 食べる時のポイント

エネルギー	98kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
炭水化物	19.4g
食塩相当量	5.1g

栄養成分表示の食塩相当量を確認

かけるよりつける



食べるときはまず味をみて



麺類の汁は飲み干さない。  
みそ汁などの汁物は野菜たっぷり

##### ポイント② 休養

ストレスがたまると血圧が上がり、血管に負担がかかります。ストレスを解消するには睡眠や1日30分ほどゆとりのある自分の時間を持ち、リラックスすることが効果的です。

睡眠中は血圧が下がり、血管や心臓を休めることができるため、高血圧の予防に有効です。しっかりと睡眠をとりましょう。

##### ポイント③ 運動

適度な運動を続けることには血圧を下げる効果があります。週に2・3回を目安に無理せずに行える運動を行いましょう。



##### ポイント④ 急激な温度変化を避ける

布団から出る前に室内を暖める、脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする、寒い屋外に出るときはしっかりと防寒対策をする、トイレ内や便座を温めておくなど工夫しましょう。