



# 健康いいね!



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。

## 子宮頸がんワクチン

4月1日から新たに9価HPVワクチン(シルガード9)が公費(無料)で接種できるようになりました。

定期接種対象者(小学6年生～高校1年生)のほか、キャッチアップ接種対象者(高校2年生～平成9年度生まれ)も公費(無料)で接種することができます。

- 予診票は、過去に配布したものも使用できます。
  - 接種履歴の確認のため、母子健康手帳など過去の接種(接種年月日、ワクチン名記載のもの)を必ず用意のうえ、実施医療機関へ予約してください。また、接種日当日も母子健康手帳を必ずお持ちください(予診票・母子健康手帳を紛失されたかたは、健康福祉課で再発行できます)。
- このほか、接種回数や接種間隔などについてくわしくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

## 集団がん検診(検診バスでの検診) 5、6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での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。

### 申込方法・申込期間

#### ● Web予約フォームでの申し込み(先行)

5月8日(月)午前8時30分～15日(月)午後5時まで

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



QRコード

- ※キャンセル・変更については健康係(☎ ㊟ 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。

#### ● 電話での申し込み

5月16日(火)～(受付時間は平日の午前8時30分～午後5時15分)

#### ● 胃がん検診(バリウム)

**対象** 昭和59年4月1日までに生まれたかた **持ち物** 健康手帳 **自己負担額** 1,000円(70歳以上無料)

### 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 左記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してください)。
- ⑤ 入力内容を確認し、送信ボタンを押す。
- ⑥ 受付完了(メールアドレスを登録されたかたには、受付完了メールが届きます)。

とき	検診場所	受付時間	定員	
			Web	電話
5月28日(日)	保健福祉センターひだまり (正面玄関)	① 午前 9時～10時 ② 午前10時～11時	①、② 各5人	①、② 各5人
6月 3日(土)	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 ② 午前10時～11時	①、② 各5人	①、② 各5人

- 注意**
- 検診前日の午後9時から検診まで、喫煙・飲食はしないでください。
  - これまでに胃・十二指腸の手術を受けたことのあるかたやバリウムアレルギーのあるかたは、この検診を受診できません。
  - 7月～11月に実施される市内医療機関での胃がん検診(胃カメラ)を希望するかたは、受診できません。
  - 今年度の胃がん検診(バリウム)は上記の日程のみです。

●女性がん検診

対象 平成16年4月1日までに生まれた女性

持ち物 バスタオル（乳がん検診受診者のみ）、健康手帳（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歳以上は無料）

●乳がん検診（マンモグラフィ）・子宮頸がん検診

とき	検診場所	受付時間	定員			
			Web		電話	
			乳がん	子宮頸がん	乳がん	子宮頸がん
5月28日(日)	保健福祉センターひだまり (正面玄関)	① 午前 9時～10時 ② 午前10時～11時 ③ 午後 1時～ 2時 ④ 午後 2時～ 3時	①～④ 各10人	①～④ 各15人	①、② 各7人 ③、④ 各10人	①～④ 各10人
5月30日(火)	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 ② 午前10時～11時	①、② 各10人	①、② 各15人	①、② 各7人	①、② 各10人
	浦村農村婦人の家	③ 午後 1時～ 1時45分	10人	15人	5人	5人
	漁協浦村支所	④ 午後 2時30分～3時30分	10人	15人	10人	10人
6月 6日(火)	マリナーミナル	① 午前 9時～10時 ② 午前10時～11時 ③ 午後 1時～ 2時 ④ 午後 2時～ 3時30分	①～③ 各10人 ④12人	①～④ 各15人	①、② 各7人 ③、④ 各10人	①～④ 各10人
6月13日(火)	保健センターひだまり (休日・夜間応急診療所)	① 午前 9時～10時 ② 午前10時～11時	①、② 各10人	①、② 各15人	①、② 各7人	①、② 各10人
	畔蛸コミュニティセンター	③ 午後 1時30分～3時	12人	15人	10人	10人
6月26日(月)	漁協国崎支所	① 午後 1時～2時30分	12人	15人	10人	10人
	漁協石鏡支所	② 午後 3時～4時	10人	15人	10人	10人

●乳がん検診（エコー）・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		電話	
			乳がん	子宮頸がん	乳がん	子宮頸がん
6月 3日(土)	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 ② 午前10時～11時 ③ 午後 1時～ 2時 ④ 午後 2時～ 3時	①～④ 各10人	①、② 無し ③、④ 各15人	①、② 各7人 ③、④ 各10人	①、② 無し ③、④ 各10人
6月22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 ② 午前10時～11時 ③ 午後 1時～ 2時 ④ 午後 2時～ 3時	①～④ 各10人	①、② 無し ③、④ 各15人	①、② 各7人 ③、④ 各10人	①、② 無し ③、④ 各10人

- 注意**
- 妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかた・心臓ペースメーカー装着中のかたなどは、マンモグラフィ検診を受診できません。くわしくは、健康係へ問い合わせてください。
  - 乳腺の発達している20～30歳代のかたは、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できないことがありますのでご了承ください。
  - 乳がん検診は、プラスチックの板で乳房を挟むマンモグラフィ検診と、エコー検診の2種類ですが、どちらかの検診しか受診できません。
  - 子宮頸がん検診は、生理中のかたは受診することができません。また、性交渉の経験のないかたは今回の子宮頸がん検診は受診できません。
  - 子宮頸がん検診は、採取細胞が不十分な場合などに、判定不能という結果がでることがありますのでご了承ください。

令和5年7月～令和6年3月に医療機関で市の乳がん検診（マンモグラフィ検査）・子宮頸がん検診を受診するかたは、集団検診は受診できません。

# 間食の上手なとりかた

間食は食べ過ぎると肥満などの生活習慣病の原因となりますが、上手にとることで心を豊かにしたり、食事で不足しがちな栄養を補うなど、体と心によい影響を与えます。間食の食べ方・選び方を工夫し、賢くおいしく食べましょう。

## 量を決めて食べる

- 小さい包装のものを買ったり、袋のまま食べずに1回分をお皿にとることで食べ過ぎを防げます。
- 1日の間食の量は、200kcalを目安にしましょう。

### お菓子のエネルギーの目安

 せんべい 2枚 70kcal	 クッキー 2枚 90kcal	 まんじゅう 小1個 120kcal	 ポテトチップス 1/2袋 160kcal	 シュークリーム 1個 250kcal	 メロンパン 1個 400kcal
---	---	--	---	---	---

## 時間を決めて食べる

- 食べなくなるたびに何度も食べるのではなく、時間を決めて食べましょう。
- 夕方以降は消費するエネルギーが少なく、脂肪として体に蓄積されやすいため、日中に食べるようにしましょう。

## 飲み物はお茶か水を基本に

- 清涼飲料水や甘いコーヒー飲料などには、多くの砂糖が含まれているため飲み過ぎに注意が必要です。

### 飲み物のエネルギーと砂糖の量 (3gのスティックシュガーの本数で換算)の目安

 スポーツ飲料 500ml 100kcal 8.5本	 ミルクティー 500ml 190kcal 13本	 オレンジジュース 500ml 200kcal 16.5本	 炭酸飲料 500ml 230kcal 19本
---	--	--	--

## 選び方の工夫で食事不足しがちな栄養を補う

- 乳製品や果物・ナッツ・いも類など、食事不足しがちな食品を間食で取り入れることで、栄養バランスを整えることにつながります。ただし、食べ過ぎは禁物です。お菓子同様、量を決めて食べましょう。



### おすすめメニュー

## フルーツヨーグルト

#### 材料 (2人分)

- プレーンヨーグルト: 250g
- バナナ: 1本
- 好みのシリアル: 20g

エネルギー: 149kcal  
食塩相当量: 0.3g

#### 作り方

- ①バナナは7mm程度の輪切りにする。
- ②トッピング用のバナナを数枚取り分け、残りをヨーグルトと和える。
- ③器に盛り付け、バナナとシリアルをトッピングする。