

がんは早期発見が大切です

各種がん検診(胃がん・胸部レントゲン・前立腺がん・肝炎ウイルス)、大腸がん検診、子宮がん検診、骨粗しょう症予防検診を左表の日程で実施します(対象地区は目安です。実施日のいつでも受診できます)。がん検診の受診には登録が必要です。新規に登録を希望する人は、健康管理課まで電

話で申し込んでください。検診時期の3週間前を目安に受診票を郵送します。届いていない場合は左記までご連絡ください。
※骨粗しょう症予防検診の対象者は、18〜35歳、40、45、50、55、60、65、70歳の女性です。
問 健康管理課 ☎73・1200

◆各種がん検診日程表

実施日	場所	対象地区	実施時間
7月2日(水)	保健センター	椿海(椿)	午前・午後
3日(木)		豊和・吉田	午前のみ
6日(日)		平和(東谷)・椿海(春海) 平日に受診できない人	午前・午後
7日(月)		豊栄	午前のみ
8日(火)		平和(東谷以外)	午前のみ

※【午前】8時15分～10時【午後】13時～15時

◆大腸がん検診日程表

実施日	場所	対象地区	実施時間
8月1日(金)	野栄福祉センター	共興・野田・栄	9:00～11:00
3日(日)			7:00～11:00
4日(月)			

◆子宮がん・骨粗しょう症予防検診日程表

実施日	場所	対象地区	実施時間
7月17日(木)	保健センター	八日市場イ	午前
		八日市場口・ハ・ニ・ホ・若潮町	午後
20日(日)	保健センター	椿海	午前
			午後
8月16日(土)	野栄福祉センター	栄	午前
			午後
21日(木)	保健センター	匝瑳・吉田・飯高	午前
		須賀	午後
25日(月)	保健センター	共興	午前
		平和	午後
9月12日(金)	野栄福祉センター	野田	午前
			午後
16日(火)	保健センター	豊栄	午前
		豊和	午後

※【午前】9:20～11:00【午後】13:00～14:30

国保特定健診と後期高齢者健診 生活習慣病予防のために受診を

医療機関での個別健診は9月30日(火)までです。9月は混雑しますので早めに受診しましょう。受診できる医療機関は、対象者に送付してある受診票または広報そうさ5月号14ページをご覧ください。

問 健康管理課 ☎73-1200

後期高齢者医療保険料が決定

今年度の後期高齢者医療保険料額が決定しましたので、今月中旬に決定通知書を送付します。納付方法は通知書でご確認ください。

③ 普通徴収の人
納付書により金融機関やコンビニで納期限内に納付してください。

◆納付方法

① 年金天引きの人(特別徴収)
4月、6月、8月の仮徴収額と、決定した保険料額の差額が10月から翌年2月までの年金から差し引かれます。

② 納付書から年金天引きに切り替わる人
7月から9月までの3期分は、納付書により金融機関やコンビニで納付してください。10月からは年金天引きに変更

◆納付方法の変更

普通徴収の人は、口座振替を利用すると便利です。また、保険料は社会保険料控除の対象となりますので、年金天引きの人は、本人に代わって世帯主や配偶者の口座振替に変更することができます。なお、災害などの特別な事情で納付が困難な場合は、左記までご相談ください。

問 市民課保険料班 ☎73・0086

講演「いのちのバトンタッチ」

第21回在宅ケアフォーラム

映画「おくりびと」の原点「納棺夫日記」著者・青木新門氏を講師に「第21回在宅ケ

アフオーラム」を開催します。
日時：7月20日(日) 13時30分
場所：市民ふれあいセンター
定員：先着400人
(入場無料) 演題：いのちのバトンタッチ〜映画「おくりびと」に寄せて〜
主催：匝瑳地域ケア推進会



青木新門氏

問 匝瑳医師会 ☎73・1286



健康づくり

No.15

「子宮頸がん検診」ってどんな検査？

子宮頸がん検診は、子宮頸部（入り口）から綿棒のようなもので細胞を採取し、異常な細胞があるか顕微鏡でチェックすることで、がんのリスクを判断します。

【検診車での子宮頸がん検診の手順】

- ①検診車に乗る前に受け付けと問診を行います。
 - ②検診車で下着を外します。ズボンの人は、検診車に巻きスカートが準備されていますので使用します。
 - ③検査室では、視診と細胞の採取を行います（1分程度）。細胞をしっかりと擦り取りますので、若干の痛みを感じることがあります。緊張せず力を抜くことがスムーズな検査につながります。
 - ④身支度を整え、終了となります。
- ※少量の出血やおりものが3日程度見られることがありますが、通常の生活で大丈夫です。

若い世代にも子宮頸がんにかかる人が増えています。20歳から子宮頸がん検診を受けることができます。検診によって早期発見をすることが大切ですので、年に1度は受けましょう。

問 健康管理課 ☎73-1200

給食室からこんにちは

No.15

夏野菜たっぷり キーマカレー



夏野菜には、熱くなった体を冷やす働きがあります。ピーマン、ナス、トマトなど子どもが苦手な野菜もカレーの中に入れることで食べやすくなります。

材料 4人分…サラダ油小さじ1/2 ニンニク適量 ショウガ適量 豚ひき肉120g タマネギ240g ニンジン80g ズッキーニ50g ピーマン30g ナス50g コーン30g ひよこ豆水煮80g A(カレールー 100g ケチャップ小さじ2 中濃ソース小さじ1) トマト50g

- 作り方**
- ①ニンニク、ショウガ、ひよこ豆、タマネギ、ニンジンはみじん切り、ズッキーニ、ナス、ピーマン、トマトは角切りにする。
 - ②鍋にサラダ油を熱し、ニンニク、ショウガを香りが出るまで炒め、そこに豚ひき肉を入れて炒める。火が通ったら、タマネギ、ニンジンの順に入れてよく炒める。
 - ③適量の水を入れて、沸騰してきたらズッキーニ、ピーマン、ナス、コーン、ひよこ豆を入れて煮る。
 - ④野菜に火が通ったら、Aの調味料を入れて味を調える。
 - ⑤最後にトマトを入れて、仕上げます。
- ◆栄養価(1人分) エネルギー 283kcal たんぱく質10.5g 脂質13.9g カルシウム45mg 食塩相当量2.7g

問 八日市場学校給食センター ☎73-5001



健康運動教室

※申し込みは不要です。

はつらつ教室（八日市場公民館）

日 10日（木） 受付 13:00～13:30
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 汗ふきタオル、飲料水

はつらつ教室（のさかアリーナ）

日 22日（火） 受付 13:00～13:30
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 汗ふきタオル、飲料水、室内用運動靴

問 高齢者支援課 ☎73-0033



成人健康相談

日 10日（木） 時間 9:00～11:00
場所 保健センター
内容 血圧測定、栄養相談、歯科相談など
持物 健康手帳（持っている人）

問 健康管理課 ☎73-1200



休日当番医（診療時間：8時30分～17時00分）

期 日	内 科 医	外 科 医
6日（日）	椎名医院（八日市場イ） ☎72-0032	匝瑳市民病院（八日市場イ） ☎72-1525
13日（日）	九十九里ホーム病院（飯倉） ☎72-1131	九十九里ホーム病院（飯倉） ☎72-1131
20日（日）	匝瑳市民病院（八日市場イ） ☎72-1525	伊藤医院（八日市場ホ） ☎72-0261
21日（月）	かわて医院（横須賀） ☎72-3000	はしば医院（今泉） ☎67-5720
27日（日）	福島医院（八日市場イ） ☎72-0175	匝瑳市民病院（八日市場イ） ☎72-1525

※都合により、当番医が変更になる場合がありますので、確認する場合は消防組合 ☎72-0119 にお問い合わせください。問 健康管理課 ☎73-1200