

平成30年度

# 乳がん(集団)検診を 実施します

**〔日時・会場〕** 左表のとおり  
**〔内容〕** 自己検診法、医師による視・触診、マンモグラフィ(X線)検査。いずれか一方のみを受診はできません。しこりや乳頭分泌などの症状がある方は、検診ではなく、直接医療機関(乳腺外科等)をご受診ください

**〔対象定員〕** 市内在住で35歳以上(昭和59年3月31日以前に生まれ)の偶数月生まれの女性

## 乳がん(集団)検診日程表

**<受付時間>**

平日：視触診	12:45 ~ 14:00
X線	9:00 ~ 11:30
X線	12:45 ~ 14:00
日曜日：視触診、X線	8:15 ~ 11:00

実施日	会場
5/10(木)	荻島地区センター
5/13(日)	保健センター
5/14(月)	南越谷地区センター
5/16(水) ・17(木)	桜井地区センター
5/18(金) ・20(日)	保健センター
5/23(水) ・24(木)	蒲生地区センター
5/27(日) ・28(月)	保健センター

\*検診を受ける時期は、月経開始1週間後くらいが最適です。月経開始2週間前は避けてください  
\*平日は視触診検査、マンモグラフィ(X線)検査が午前と午後に分かれる場合があります  
\*都合が悪くなった場合の変更はできません  
\*時間の希望はできません

### 往復はがき記入例

\*消えるペンの使用はお控えください

<p>62円 343-0022</p> <p>往信</p> <p>越谷市東大沢 1-12-1 (保健センター内)</p> <p>市民健康課行</p> <p>(往信の表面)</p>	<p>*返信の裏面には、何も記入しないでください</p> <p>(返信の裏面)</p>
---	---

<p>62円 343-0000</p> <p>返信</p> <p>越谷市〇〇〇〇〇〇〇〇 (氏名) 〇〇 〇〇様</p> <p>*自分の住所・氏名を記入 *氏名は〇〇「様」とご記入ください</p> <p>(返信の表面)</p>	<p>①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④生年月日 ⑤電話番号 (日中連絡のとれる番号) ⑥集団検診希望日 (第3希望まで) 第1希望 5月〇日 第2希望 5月〇日 第3希望 5月〇日 *時間の希望はできません</p> <p>(往信の裏面)</p>
---	---

または平成29年度未受診の女性。平日は各75人、日曜日は各146人。次の①〜⑧のいずれかに該当する方は受けられません。

①妊娠している可能性がある  
②妊娠中・授乳中  
③産後・断乳後6カ月未満  
④豊胸術を受けた  
⑤心臓ペースメーカーを使用中  
⑥前胸部にC Vポートを留置中  
⑦髄液シャント術を受けた  
⑧医療機関で乳

平成30年  
3月1日〜7日は子ども  
予防接種週間です

房の病気の経過観察中  
**〔費用〕** 15000円。次の①〜⑤のいずれかに該当する方は無料。①70歳以上(昭和24年3月31日以前に生まれた方) ②65歳〜70歳未満で障がい等で後期高齢者医療制度の保険証を

持っている ③生活保護世帯に属している ④中国残留邦人支援給付制度を適用中 ⑤市民税非課税世帯に属している(同一世帯全員が非課税)

\*⑤の方は事前に手続きが必要です。詳しくは市民健康課へ**〔申込み〕** 3月19日(月)まで(必着)に、往復はがきに記入例のとおり記入し、市民健康課へ(電話や窓口での申し込みはできません)。応募は1人1枚のみ(抽選)。

\*落選の場合は6月・7月に実施する医療機関の検診をご利用ください。費用は同額です。詳しくは、4月に発行する平成30年度保健カレンダーをご覧ください

1 岡市民健康課 ☎978-3511

## 認知症にならないように 予防しましょう



越谷市医師会  
蒲生天神橋クリニック  
☎961-7800  
はせがわ ひろし  
長谷川 浩一

平均寿命が延びたことにより認知症になる人が増加しています。それに伴い家族の介護負担や介護施設を利用する人も増加しています。この状況は2025年まで増加傾向が続きます。誰もが健康で人

の助けを借りず、自分の人生を最後まで輝いて全うしたいと考えると思います。では、そのようにするためにどうしたらよいのでしょうか。

1 生活習慣病の適切な管理が必要です。生活習慣病とは

高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などです。これらを適切に管理することが認知症予防の第一歩となります。

2 ストレスをためないことです。ストレスは脳細胞に対して破壊的に働くことが分かっています。記憶力低下の原因にもなっています。

3 不必要な薬の飲み過ぎに注意が必要です。高齢者は若い人に比べ薬が体にたまりやすいため、薬の飲み過ぎにより認知症のような症状を呈することがあります。家族の方が、いつもと違うなど感じたら必ず主治医の先生と相談し

て現在飲んでいいる薬について相談してみてください。

4 不安や不眠に対して安易に睡眠薬、安定剤を飲まないことです。眠れないときは、昼寝をしないように努め、日中は体をよく動かすなど肉体を疲れさせて睡眠を助けることが重要です。

5 よく歩いて、大きな深呼吸をすることです。よく歩くことは脳細胞を活性化させ、認知症を予防する一番良い方法と言われています。

6 字を書き、人と話をしてよく笑うことです。毎日楽しい気持ちで過ごし、たとえつ

6528  
歯のコンクール  
歯科検診  
フェアで  
表彰します

岡市内在住で65歳〜70歳(平成30年4月1日現在)の次の①〜⑥のすべてに該当する方。①28本以上自分の歯がある ②処置歯が4本以内 ③未処置歯がない ④過去に歯

のコンクールで表彰されていない ⑤審査日(4月25日(水)、午後1時30分〜3時に保健センターで実施)に受診できる ⑥表彰式(6月10日(日)、保健センターで実施)に出席できる ⑦4月24日(火)までに直接または電話で市民健康課へ。表彰該当者多数の場合は選考あり。結果は本人に通知します 岡市民健康課 ☎978-3511

### 平成29年度高齢者肺炎球菌予防接種対象者

年齢	対象生年月日
65歳	昭和27年4月2日〜28年4月1日生まれの方
70歳	昭和22年4月2日〜23年4月1日生まれの方
75歳	昭和17年4月2日〜18年4月1日生まれの方
80歳	昭和12年4月2日〜13年4月1日生まれの方
85歳	昭和7年4月2日〜8年4月1日生まれの方
90歳	昭和2年4月2日〜3年4月1日生まれの方
95歳	大正11年4月2日〜12年4月1日生まれの方
100歳	大正6年4月2日〜7年4月1日生まれの方

\*上記に該当する方に、平成29年4月上旬に受診券を送付しています

1 岡市民健康課 ☎978-3511

\*予診票は実施医療機関のものをご使用ください  
\*受診券がない方は、市外で接種を希望する方は接種前に左記へお問い合わせください

1 岡市民健康課 ☎978-3511

事前にご予約ください  
\*すでに1回以上接種した方は対象外です  
\*実施医療機関は通知をご覧ください  
\*予診票は実施医療機関のものをご使用ください  
\*受診券がない方は、市外で接種を希望する方は接種前に左記へお問い合わせください

診断書がある

**〔会場〕** 通知に記載された市内実施医療機関  
**〔対象〕** 市内在住で、①または②に該当し、接種を希望する方。①左表に該当する ②接種日に60歳〜65歳未満で、心臓、じん臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級を持っている、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある

**〔費用〕** 30000円。次の①〜③のいずれかに該当する方は無料です。①市民税非課税世帯に属している(事前に手続きが必要です) ②生活保護世帯に属している(事前の護世帯に属している(事前の手続きは不要、医療機関窓口で受給証をご提示ください) ③中国残留邦人支援給付制度適用(事前の手続きは不要、医療機関窓口で本人確認証をご提示ください)

**〔申込み〕** 市内実施医療機関で事前にご予約ください  
\*すでに1回以上接種した方は対象外です  
\*実施医療機関は通知をご覧ください  
\*予診票は実施医療機関のものをご使用ください  
\*受診券がない方は、市外で接種を希望する方は接種前に左記へお問い合わせください

高齢者肺炎球菌予防接種(ポリサッカライドワクチン)は3月31日(土)までです