

婦人がん検診を実施します

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

| | 子宮頸がん検診(後期) | 乳がん検診 |
|----------------|--|---|
| 日程 | 令和3年3月31日まで | |
| 会場 | 林レディースクリニック、新町クリニック健康管理センター、青梅市立総合病院 | 健康センター(検診車)、新町クリニック健康管理センター、あきる台病院健診センター、日の出ヶ丘病院健診センター |
| 対象 | 市内在住の女性で、3年4月1日までに20歳以上となり、元年度に市の子宮頸がん検診を受診していない方 ※子宮疾患の治療中・経過観察中の方、子宮を摘出した方は受診不可 ※2年度の子宮頸がん検診無料クーポン券対象者は受診不可 | 市内在住の女性で、3年4月1日までに40歳以上となり、元年度に市の乳がん検診を受診していない方 ※乳がんを治療中・経過観察中の方、妊娠中・妊娠の可能性のある方、授乳中の方、豊胸手術をした方、ペースメーカーを使用している方は受診不可 ※2年度の乳がん検診無料クーポン券対象者は受診不可 |
| 検査内容 | 問診、視診、内診、細胞診 | マンモグラフィ検査、問診、視触診 ※マンモグラフィ検査は40歳以上の方は2方向、50歳以上の方は1方向から撮影 |
| 費用 | 500円(税込み) ※当日に受付で支払い ※生活保護受給者等は免除制度がありますので、受診日に受給証明書をお持ちください。 | 1,000円(税込み) |
| 申し込み | 次のいずれかの方法で健康センターへ | |
| A 郵送 | 〒198-0042 東青梅1-174-1 健康センター婦人がん検診担当へ ※ハガキは1人1通送付 ※ハガキの書き方を参照 ※記入漏れがある場合は、受診券の作成、送付ができませんので、必ず記入してください。 ※子宮頸がん・乳がん検診の両方を受診する場合は、「子宮頸がん・乳がん検診希望」と記入してください。 | |
| B 電子申請(2次元コード) | 市ホームページの「電子申請サービス」から「東京電子自治体共同運営サービス」から申し込み(2次元コード参照) | |
| | 子宮頸がん検診(後期) https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1600139828368 | 乳がん検診 https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1600991185058 |
| 申し込み期限 | A…11月13日(必着)、B…11月13日の午後11時59分 | |
| 受診方法 | 受診票は12月上旬～中旬に送付します。受診票が届いてから検診機関へ予約し、受診してください。 | |
| 注意事項 | 電話での申し込み不可▷2年度にすでに申し込みの方は、今回申し込み不可 | |

ハガキの書き方
〇〇がん検診希望
住所
氏名(ふりがな)
生年月日(和暦)
電話番号

健康寿命のびる教室

日時 12月2日(令和3年2月24日)の水曜日
午後2時～3時30分
(12回)
※12月30日を除く
会場 新町市民センター 第1・2会議室
対象 65歳以上で原則として全日程参加でき、次の要件をすべて満たす方
▽要介護・要支援認定を受けていない方
▽医師から運動制限を受けていない方
定員 先着20人程度(予約制)
※定員を超えた場合は、本教室に初めて参加する方を優先

内容 健康運動指導士による運動機能向上トレーニングの知識と実践、栄養や口腔ケアに関する講話等
費用無料
服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物、筆記用具
申し込み 11月2日から電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ



生活習慣病予防講座 脂質異常症と高血圧症編

日時 11月18日(水)
会場 市役所2階204会議室
講師 医学講座：下奥多摩医院医師 古味良亮氏、栄養講座：管理栄養士 高水秀美氏
対象 市内在住者
定員 先着30人程度(予約制)
費用無料
持ち物 マスク、筆記用具
その他 1日のみの参加可▷当日、検温や体調を確認します。体調のすぐれない方は参加をお控えください。
申し込み 11月2日から電話 ☎23-2191で健康センターへ

青梅市医師会健康コラム65 ピンクく赤い色の尿がでたら —重大な病気が隠れているかもしれません— 青梅市立総合病院泌尿器科部長 村田高史

血尿とは、尿に赤血球が一定以上混入することを指します。その多くは集団健診等で「尿潜血陽性」として指摘される人間の目にはわからない程度のもので、時に肉眼で分かるほどのピンクく赤い色の尿を認める方がいます。

一般に血尿の原因疾患は、糸球体性、非糸球体性(糸球体とは、腎臓の構造の名前で、尿が生成される部位)に分類されます。

尿には、尿に赤血球が一定以上混入している赤血球形態の傾向からある程度両者の鑑別が可能です。しかし、顕微鏡的血尿の場合、糸球体性/非糸球体性の鑑別は困難であることも多く、腎臓内科的、泌尿器科的検査を一通り行っても原因が分からないことを数多く経験します。

肉眼的血尿の場合、話が大きく変わります。顕微鏡的血尿よりも、重大な病気のサインである確率が格段に上がります。何ら症状を伴わない「無症候性」肉眼的血尿の場合、さらにその傾向が強まります。よく見つかると、がん等の尿路上皮がんです。これらが存在する場合、腫瘍からの出血と自然止血を繰り返すのが常です。したがって、「一度赤い尿が出て心配したけど、もう出なくなったからよかった」は誤りです。

一度でも赤い尿が出たら、すぐにかかりつけ医に相談してください。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

食育一口メモ 野菜足りてますか?

「健康日本21(第二次)」では、野菜の摂取量の目標が1日350g以上となっています。

平成30年度国民健康・栄養調査の結果では、野菜の摂取量の平均値は、281.4g、男女別では男性290.9g、女性273.3gです。

野菜には、食物繊維、ビタミン(A、C、K、葉酸)、ミネラル類(カリウム、カルシウム、マ

ぶらっと寄りませんか

認知症に関心のある方、当事者やその家族が集い、お茶を飲みながら日頃の悩みや思いを語る場です。

日時 11月10日(火)
午後1時30分～3時
会場 市役所2階喫茶コーナーカフェだんだん

うめカフェ

費用 200円(飲み物代)
申し込み 9日までに電話で高齢者支援課包括支援係へ
問い合わせ 地域包括支援センター、高齢者支援課包括支援係

グネシウム)など体にとって大事な栄養素が多く含まれています。3食きちんと食べる、おひたしなどの野菜の小鉢を追加するなど、野菜をしっかり取るためにできることから始めてみましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191