

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4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、4年4月1日までに20歳以上となり、2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 ※3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、4年4月1日までに40歳以上となり、2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 ※3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
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) ※当日に受付で支払い
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」に進み申し込み (2次元コード参照)	
C 持参	健康センターにある検診申込書に記入し提出	
申し込み期間	A…11月1日～15日 (必着)、B…11月1日～15日の午後11時59分、C…11月1日～15日 (土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)	
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▷令和3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
 ○○がん検診希望
 住所
 氏名 (ふりがな)
 生年月日 (和暦)
 電話番号

寄りませんか「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人やその家族、認知症に関心のある方が集い、日頃の悩みや思い、認知症の関連情報を共有する場です。

日時 11月9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」

費用 200円 (飲み物代)
 申し込み 8日までに電話で高齢者支援課へ
 支支援係へ



おうめ生活サポーター養成研修

市介護予防・日常生活支援総合事業では、元気な高齢者等が高齢者を支える側となり、掃除や洗濯、買い物などの家事支援を行うサービスを実施しています。

このサービスの担い手を養成するための研修を実施します。

日時 12月15日 (水)、22日 (水) 午前9時～午後4時

会場 福祉センター第1～3集会室

対象 研修修了後に青梅市社会福祉協議会または青梅市シルバー人材センターに登録し、市内で活動 (報酬あり) できる40歳以上の健康な市民

内容 介護保険制度の概要、介護従事者の心得や倫理、家事支援

技術、緊急時の対応などに関する講義
 ※研修修了者には、修了証を発行します。
 講師 介護福祉士 ほか (予定)
 定員 先着50人 (予約制)
 費用無料
 持ち物 筆記用具
 申し込み 11月1日～30日に電話または直接高齢者支援課 包括支援係 (市役所1階) へ



青梅市医師会健康コラム 82 思春期の乳房痛

林レディースクリニック院長 林博昭

主に思春期を迎えた女の子のお母さんから乳房痛についてたまにきかれることがあります。

乳房の膨らみは、9～11歳頃より始まりま

す。思春期の一連の体の変化のうち、まず乳房が膨らみ、次に陰毛、わき毛が生え、初潮を迎えます。乳房の発育と最も深く関連している要素は体重で、特に皮下脂肪組織の発達重要です。発達

に伴って乳房痛やかゆみが出ることがあります。乳房発達の過程で、乳頭直下に円形で乳頭部は陥凹した硬いしこりを触れるようなこともあります。これは乳腺の発育が開始したためで「生理的乳腺肥大」で病的なものではなく、やがてしこりは消えていきます。

また、初潮を迎え月経周期が一定になってくると排卵後に分泌される黄体ホルモンの作用で乳房が緊張して痛みを感じる場合がありますが、これも生理的なものです。ただし、乳頭痛以外に皮膚の発赤、浮腫、乳頭からの分泌物 (特に血液が混じる) がある場合は、乳腺外科を受診してください。繊維線腫 (良性)、急性乳腺炎の場合もまれにあり、小児乳がんの報告もゼロではありません。

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

忘れていませんか 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

国は、対象者へ予防接種の補助を実施しています。接種を希望する方は、この機会に接種してください。

予診票の有効期限 令和4年3月31日
 ※令和3年度の予診票 (緑色の線で印刷) を送付しました。

対象 左表参照
 対象とならない方 過去に23価の肺炎球菌ワクチンを接種済み (全額自己負担で接種した場合も含む) の場合は、

本制度を使って接種することはできません。
 自己負担額 各医療機関が定める接種料金から6,500円の公費助成分を差し引いた額
 ※詳細は各医療機関へお問い合わせください。
 ※生活保護受給者、中国残留邦人等に対する支援給付の対象者は免除あり (対象者証明書類を持参)

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

年齢区分	生年月日
65歳	昭和31年4月2日～32年4月1日
70歳	昭和26年4月2日～27年4月1日
75歳	昭和21年4月2日～22年4月1日
80歳	昭和16年4月2日～17年4月1日
85歳	昭和11年4月2日～12年4月1日
90歳	昭和6年4月2日～7年4月1日
95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
100歳	大正10年4月2日～11年4月1日

特定健診診査・後期高齢者医療健康診査は 11月30日 (火) まで

終了間際は混雑が予想されますので、早めに受診してください。
 なお、すでに健診を受診された方で、健診結果を受け取っていない方は、受診した医療機関で早めに受け取ってください。

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191