



## 婦人がん検診

問 健康センター ☎23-2191

検診名	乳がん	子宮頸がん
検査期間	10月2日(月)～令和6年3月30日(土)	
検診場所	東京都予防医学協会(会場:健康センター敷地内)、新町クリニック健康管理センター、青梅市立総合病院、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	下奥多摩医院、新町クリニック、林レディースクリニック、青梅市立総合病院(検診実施日は検診機関により異なります)
対象者	市内在住の女性で、令和6年4月1日までに40歳以上となり、令和4年度に市の乳がん検診を受診していない方	市内在住の女性で、令和6年4月1日までに20歳以上となり、令和4年度に市の子宮頸がん検診を受診していない方
検査内容	問診、マンモグラフィ検査(あきる台病院では視触診検査もあり)	問診、視診、内診、細胞診
費用	1,000円	500円
	※受診日に支払い。生活保護受給者は免除(受給証明書を提出)	
申し込み	郵送	8月31日(必着)までに希望する検診名、住所、氏名、生年月日、電話番号をハガキに記入し、〒198-0042東青梅1-174-1健康センター婦人がん検診担当へ
	直接	健康センターで配布する検診申込書に記入し提出
	電子申請	
申し込み期間	8月31日(木)まで	
受診票の送付	9月中旬までに順次送付。受診票が届いてから検診機関に受診予約をし、受診してください。	
受診対象外	乳がんを治療中または経過観察中の方、妊娠中または妊娠の可能性がある方、授乳中の方、豊胸手術をされた方、ペースメーカーを使用されている方	子宮疾患の治療中または経過観察中の方、子宮を全摘出された方

## 骨粗しょう症予防セミナー



	骨粗しょう症の病態や検査、治療等	骨粗しょう症予防の食生活	運動実践・指導
日時	8月26日(土) 午後2時～3時30分	9月1日(金) 午前10時～正午	9月7日(木) 午前10時～正午
対象	市民		64歳以下の女性 市民
定員	先着60人程度(予約制)		先着20人(予約制)
講師	東青梅整形外科医院 院長 小林 浩氏	管理栄養士 高森恵美子氏 ほか	健康運動指導士 田中一葉氏 ほか
その他	持ち物…筆記用具		服装…運動できる服装 持ち物…屋外用運動靴、飲み物、タオル、着替え

※連続講座ではありません。

★いずれも

会場 市役所2階204会議室

申し込み

2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

## 健康コラム103

## 紫外線による健康被害

医療法人社団新町クリニック健診担当 和田貴子

私たちは子どものうちに大量の紫外線を浴びていますが、その影響は何十年もたってから現れます。予防が特に必要なのは4月から9月頃で、正午頃に最も強くなります。紫外線による悪影響として、急性的な影響(日焼け、免疫抑制など)と慢性的な影響(シミやしわ、皮膚がんなど)がありますが、好影響としては、日光を浴びることで体内でビタミンDが合成されます。

紫外線(UV)は波長の長さにより、短い順に「UV-C」「UV-B」「UV-A」と3つに分類されます。特にUV-Bの一部は地表へ到達し、皮膚や眼に有害であり、日焼けや皮膚がんの原因となります。また、UV-AはUV-Bほど有害ではありませんが、長時間浴びた場合の健康影響が懸念されています。

最適な紫外線量には個人差がありますが正しい知識を持ち、紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線とつきあっていくことが大切です。

## 紫外線から身体を守る対策

- ①紫外線の強い時間帯の外出を避ける
- ②日陰を利用する
- ③日傘を使う、帽子をかぶる
- ④衣類で覆う
- ⑤サングラスを活用する
- ⑥日焼け止めを上手に使う など

問 健康センター ☎23-2191

乳がん検診・子宮頸がん検診  
無料クーポン券を送付します

問 健康センター ☎23-2191

対象者へ乳がん検診・子宮頸がん検診無料クーポン券を8月上旬に送付します。受診方法等はクーポンと併せて送付する案内文をご覧ください。がんの早期発見・早期治療のため、ぜひこの機会に受診しましょう。

対象 市内在住の女性で以下に該当する方

▷乳がん検診…昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ

▷子宮頸がん検診…平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

## 健康・栄養相談

あなたの健康づくりを  
オーダーメイドで応援します

日時 8月24日(木) 午後2時～3時45分

会場 中央図書館多目的室

対象 市民

内容 健診結果で気になる数値を食生活から見直してみませんか?

①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定

②管理栄養士による栄養相談

定員 ②のみ先着4人(予約制)

持ち物 ①②健診結果(お持ちの方)

②食事記録(2日間以上)

申し込み

①直接会場へ

②電話☎23-2191で健康センターへ



## 筋肉量を測りましょう

## からだスキャンセミナー



日時・会場

9月8日(金) ★S&Dたまごセンター1階  
☆健康センター3階

9月9日(土) ★新町市民センター体育館

9月11日(月) ★河辺市民センター体育館  
☆健康センター3階

★午前9時30分～正午 ☆午後2時～4時

対象 16歳～64歳の市民

※ペースメーカーを使用している方、1人で立位が保てない方、妊娠している方は対象外

内容 体組成測定、食生活講座、運動指導など

定員 午前…30人、午後…20人程度

持ち物 食事記録(2日間)、運動できる服装、運動靴(午前は屋内用、午後は屋外用)、飲み物、着替え

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ