



HEALTH

ヘルスプラス
plus



がん集団検診のご案内

※検診車(バス)で受ける検診です。

地域医療推進課 ☎059-327-5030 📠059-384-5670



申込期限 4月30日(木)まで(必着)

※先着順ではありません。※応募者多数の場合は抽選します。落選した方には5月中旬ごろ、はがきで別日を通知します。

対 市内に住民登録のある方

※検診部位を治療中・経過観察中の方を除く

※持病のある方は主治医にご相談ください。

※同じ種類の検診は年度内に1回のみです。

※市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料

(肺がん検診のたんの検査、乳がん検診は除く)

🕒 午前の部:9時~11時 午後の部:13時~15時

🏠 保健センター

申 市ウェブサイト、ファクス(申込期間中24時間受付)

・地区市民センター窓口、保健センター2階窓口、

電話(平日8時30分~17時15分)

・はがき

〒513-0809 西条5-118-3「がん検診担当」宛

※はがき・ファクスには「氏名・住所・生年月日・電話番号・

希望する検診名・希望日(午前・午後)」を記入してください。

検診種類	対 象	費 用	6月8日(月)		6月20日(土)		6月30日(火)	
			午前	午後	午前	午後	午前	午後
肺がん(胸部X線)	40歳以上	600円	/	/	/	/	○	/
	たんの検査(500円)は、問診の結果などで必要な方に、検診当日に会場で容器をお渡しします。							
胃がん(バリウム)	40歳以上	2,000円	/	/	/	/	○	/
大腸がん(検便) (免疫便潜血2日法)	40歳以上	600円	○	○	○	○	○	○
	事前に採便容器を郵送しますので、2日分の便を採って、検診日当日に持参してください。							
乳がん	超音波(エコー)	20~39歳の女性	1,500円	/	/	○	○	/
	マンモグラフィ	40歳以上の女性	2,000円	○	○	○	○	○
		40歳以上の方に国が推奨する検査方法はマンモグラフィです。 妊娠の可能性がある方などでマンモグラフィでの検診が受診できない方はご相談ください。						
子宮頸がん(細胞診)	20歳以上の女性	1,300円	○	○	○	○	○	○

※託児はありませんが、6月8日(月)・30日(火)の検診時のみ職員による見守りを行います(予約不要)。

注意事項

肺がん(胸部X線)

妊娠中の方や妊娠の可能性のある方は受診できません。



胃がん(バリウム)

妊娠中の方や妊娠の可能性のある方、胃・大腸の手術を受けたことがある方は受診できません。また、問診の結果、受診できない場合があります。※検診前日の21時以降は飲食、喫煙をしないでください。

※内服が必要な方は、主治医にご確認ください。

大腸がん(検便)(免疫便潜血2日法)

痔出血や便に血が混じるなど明らかな出血・症状がある方、生理中の方、腹痛や下痢便などの消化器症状のある方、1週間以内にバリウム検査を受けた方は受診できません。

乳がん

▼超音波(エコー)

妊娠中・授乳中の方も受診できますが、正確な判定ができない場合があります。

📎 バスタオル

▼マンモグラフィ

妊娠中の方や妊娠の可能性のある方、授乳中の方、ペースメーカー・シリコンなど胸壁や乳房内に人工物が入っている方、胸部リザーバー(ポート)を装着されている方、V-Pシャントを施行されている方は受診できません。

📎 バスタオル

子宮頸がん(細胞診)

生理中の方は受診できません。

また、性経験がない方、妊娠中の方や妊娠の可能性のある方で受診を希望される方は医療機関へご相談ください。

※前日から洗浄と性交は避けてください。

☑ 混雑を避けるため、検診日までに受付時間の案内などを郵送します。同封の問診票を記入の上、指定された時間内にお越しください。

高齢者用(20価)肺炎球菌ワクチン

地域医療推進課 ☎059-382-9291 ☎059-384-5670



- 対** 接種時に65歳の方
- 日** 65歳になった日から66歳になる前日まで
- 所** 実施医療機関(QRコード参照)
- 料** 3,600円
- ※対象者で生活保護受給者の方は無料です。
- 持** 予診票、対象者通知、マイナンバーカードなど
- ※対象者への通知は月ごとに行っています。
- ※令和8年度から定期接種で受けられるワクチンが、23価ワクチンから20価ワクチンに変更になりました。

健康・栄養相談

地域医療推進課 ☎059-327-5030 ☎059-384-5670



- 対** 市内に住民登録のある方
- 日** 随時(予約制)
- 所** 保健センター
- 内** 保健師・管理栄養士による生活習慣病予防などの相談
- 申** 電話で地域医療推進課へ
- ※お子さんに関する相談は、電話でこども保健課へ☎059-382-2252

ヨイハデー特別企画 歯のこと何でも電話相談

地域医療推進課 ☎059-382-9291 ☎059-384-5670



日頃から気になっている「歯に関する悩み」に歯科医師が直接回答します。

- 日** 4月12日(日)10時～15時
- ※時間帯によっては電話が繋がりにくい場合があります。
- 料** 無料
- 相談ダイヤル**
- 三重県保険医協会 ☎059-225-1071・☎059-225-8747
- 問 三重県保険医協会 ☎059-225-1071

生活習慣病予防教室 ～ウォーキング初級編～

地域医療推進課 ☎059-327-5030 ☎059-384-5670



- 対** 市内に住民登録のある20歳以上の方
- 日** 5月29日(金)10時～11時30分
- 所** 保健センター
- 内** 生活習慣病予防の講話とウォーキング体験
- 定** 20人(先着順)
- 料** 無料
- 申** 電話で地域医療推進課または市ウェブサイトへ
- ※持病があり受診中の方は、主治医に確認の上、お申し込みください。

带状疱疹ワクチン

地域医療推進課 ☎059-382-9291 ☎059-384-5670



対 令和8年度に下記の年齢になる方

65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれの方
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれの方
75歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれの方
80歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれの方
85歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれの方
90歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれの方
95歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれの方
100歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれの方

※60歳から64歳までの方で医師により接種が必要と判断された場合は対象となることがあります。

※対象者の方へは4月中に予診票を送付予定です。
※対象者で生活保護受給者の方は無料です。

- 日** 令和9年3月31日まで
- 所** 実施医療機関(QRコード参照)
- 料** 生ワクチン:1回2,600円、
組換えワクチン:1回6,600円(2回接種)
- 持** 予診票、マイナンバーカードなど

結核健診(胸部X線)のご案内

※健診車(バス)で受ける検診です。

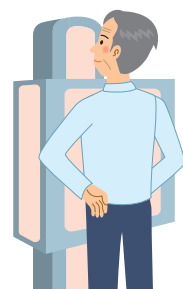
地域医療推進課 ☎059-327-5030 ☎059-384-5670



感染症法に基づく法定検診です。

- 対** 市内に住民登録のある65歳以上の方
- ※今年度中に、市が実施する肺がん検診や職場などで胸部X線検査を受診予定の方は受診できません。
- ※タバコを吸っている方などは、たんの検査が必要な場合もありますので、肺がん検診をお勧めします。

- 日** 6月30日(火)13時～15時
- 所** 保健センター
- 料** 無料
- 申** 電話で地域医療推進課へ



医師による市民健康講座
「もしかして認知症？
～早めに気づくためのサインと対応～」



地域医療推進課 ☎059-327-5030 ☎059-384-5670

医師が、わかりやすく講演します。ご自身の健康のために、ぜひこの機会にお越しください。

※駐車場に限りがありますので、なるべく乗り合わせでお越しください。

- 対** 市内に住民登録のある方
- 日** 5月14日(木)13時15分～14時30分
- 所** ふれあいセンター(南玉垣町6600)
- 定** 200人(先着順)
- 料** 無料
- 講師** 川名陽介さん(脳神経内科医)
- 申** 電話で地域医療推進課へ



鈴鹿医療科学大学市民公開講座
「がんと栄養-知る・気づく・続けるための
栄養チェックと食事と運動の工夫-」



地域医療推進課 ☎059-382-9291 ☎059-384-5670

がん治療で重要な栄養と運動について、ご自身で確認していただきつつ、わかりやすくお話しします。支えるご家族の方にもぜひ知っていただきたい内容です。

- 日** 6月6日(土)10時～12時(開場9時30分)
- 所** 鈴鹿医療科学大学 千代崎キャンパスB講義棟 3513教室
- 定** 100人程度
- 料** 無料
- 講師** 中原さおりさん(医療栄養学科 助教)、齋藤恒一さん(リハビリテーション学科 助教)
- 申** 5月22日(金)までに申込みフォームで
- 問** 鈴鹿医療科学大学 医療栄養学科 中原 ☎059-383-8991

伸ばそう
健康寿命!

毎日コツコツ「+10(プラス・テン)」

厚生労働省
ウェブサイト



地域医療推進課 ☎059-327-5030 ☎059-384-5670

皆さんは、+10(プラス・テン)という言葉を知っていますか? +10は、今より10分多く体を動かすことです。
+10を生活に取り入れることで、生活習慣病予防や心身のリフレッシュになり、健康寿命の延伸につながるといわれています。日常生活の中で、今より体を動かすことを意識し、健康な毎日を過ごしましょう。

+10 を行うことで 得られる効果

今より10分多く意識して動くことで健康づくり・介護予防につながる効果が得られます。

健康寿命の延伸 	足腰の強化 	血圧、脂質、血糖値の改善 	脂肪燃焼 	認知症予防
体力・筋力アップ 	がん予防 	抵抗力アップ 	快眠 	うつ予防

+10 の一例

- 【職場で】**
 - ☑ 歩くときは歩幅を広く、早歩きを
 - ☑ なるべく階段を使う
 - ☑ 座りっぱなしの人は時間を決めて立ち上がり、体を動かす
- 【家庭で】**
 - ☑ 散歩で歩く時間を10分(約1000歩)増やす
 - ☑ 草むしりやぞうきんがけなどの大掃除をする
- 【地域で】**
 - ☑ 近くの公園などでリフレッシュする
 - ☑ 休日には家族や仲間と外出を楽しむ

