



# HEALTH ヘルスプラス



## 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 6月22日(月)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6月末ごろ、はがきで別日を通知します)。

#### 対 市内に住民登録のある方

- ※検診部位について治療中・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です(乳がん検診は除く)。

#### 甲 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。

日 午前の部:9時～11時 午後の部:13時～15時

所 保健センター

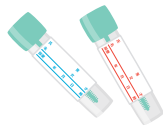
検診種類	対象	費用	8月7日(金)		8月30日(日)	
			午前	午後	午前	午後
大腸がん(検便) (免疫便潜血2日法)	40歳以上	600円	○	○	○	○
事前に採便容器を郵送しますので、2日分の便を採って、検診日当日に持参してください。						
乳がん	超音波(エコー)	20～39歳の女性	1,500円	△	○	○
	マンモグラフィ	40歳以上の女性	2,000円	○	○	○
40歳以上の方に国が推奨する検査方法はマンモグラフィです。妊娠の可能性がある方等でマンモグラフィでの検診が受診できない方はご相談ください。						
子宮頸がん(細胞診)	20歳以上の女性	1,300円	○	○	○	○

※託児はありませんが、8月7日(金)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

### 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。



### 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(可能性含む)の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。

### 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。

持 バスタオル

#### ▼マンモグラフィ

妊娠中(可能性含む)の方、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。

持 バスタオル

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。



## しゃべり場「おむすび」



地域医療推進課 ☎059-327-5030 📠059-384-5670

あなたの日頃のストレスや悩み事を話してみると、心が軽くなるかもしれません。

聴き方を学んだスタッフがゆっくりお聴きします。

**日** 7月10日(金)、8月14日(金)、9月11日(金)

13時～16時(出入り自由)

※1人あたりの相談時間は1時間が目安です。

**所** 保健センター

**料** 無料

**申** 事前に電話で「いのちと心を守る鈴鹿市民の会」へ  
担当 杉本信之 ☎090-1620-5087

※悪天候や感染症の影響などにより中止する場合がありますので、事前にご確認ください。



## 結核健診(胸部X線)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

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。

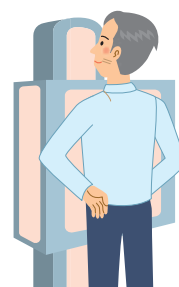
※タバコを吸っている方などは、たんの検査が必要な場合がありますので、肺がん検診をお勧めします。

**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



## 今日からできる!

### からだ改善プログラム～バレトン編～



地域医療推進課 ☎059-327-5030 📠059-384-5670

**対** 20歳～64歳までの方

**日** 7月6日(月)①10時～11時30分

②13時15分～14時45分

**所** 保健センター

**内** ①運動を始めよう編

②運動を続けよう編

※①②のいずれか一方を選んでください。

**定** 各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内の申込みフォームで

※持病がある方は、主治医に確認の上、お申し込みください。

※バレトンとは、全身の筋肉を刺激する有酸素運動です。脂肪燃焼、基礎代謝のアップなど、生活習慣病予防に効果的な運動です。



## 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



## 若年がん患者 在宅療養支援事業のご案内



地域医療推進課 ☎059-327-5030 ☎059-384-5670

鈴鹿市では40歳未満のがん患者の方が、住み慣れた自宅で自分らしく安心して生活を送ることができるよう、在宅サービスの利用や福祉用具の購入などにかかる費用の一部を助成します。

**対** 次の①～③全ての要件に該当する方

- ①40歳未満の市内在住の方
- ②がん患者(医師に一般的に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断された方)
- ③在宅療養生活の支援や介護が必要な方

※ほかの制度において同様の助成または給付を受けている方は対象外となります。

## 医師による市民健康講座 「専門医が語る、薬に頼らない血圧管理実践」



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** 7月16日(木)13時15分～14時30分

**所** ふれあいセンター(南玉垣町6600)

※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。

**講師** 北村哲也さん(循環器内科医)

**定** 200人(先着順)

**料** 無料

**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 「認知症とともに-安心な暮らしと地域をつくる-」



地域医療推進課 ☎059-382-9291 ☎059-384-5670

**日** 7月18日(土)13時30分～15時30分(受付13時から)

**所** 鈴鹿医療科学大学 白子キャンパス 1号館7階  
1701教室(南玉垣町3500番地3)

- 内** ①基調講演「認知症になっても安心な暮らしのために」  
②基調講演「認知症の症状と暮らし」  
③トークセッション「当事者本人、家族からのメッセージ」

※終了後15時から希望者による個別相談ができます。

**講師** ①山路 由美子さん

(鈴鹿医療科学大学 看護学科 准教授)

②中畑 ひとみさん

(鈴鹿医療科学大学 看護学科 准教授)

③高井 勝男さん(三重県認知症希望大使)

中川 絵里子さん(認知症の人と家族の会)

**定** 100人

**料** 無料

**主** 鈴鹿医療科学大学 看護学部看護学科

**申** 7月10日(金)までに申込みフォームで

※当日参加可能です。

**問** 鈴鹿医療科学大学 白子事務部 ☎059-340-0550

## 食の専門家の大学教員が教える おうち薬膳セミナー



地域医療推進課 ☎059-382-9291 ☎059-384-5670

大学教員から薬膳と栄養学の基礎が学べます。季節にあった薬膳弁当やスープ、薬膳茶もお楽しみいただけます。薬膳を知らない方にもおすすめです。

**日** 7月12日(日)、10月25日(日)10時～12時30分

**所** 鈴鹿医療科学大学千代崎キャンパスA 棟3112  
(岸岡町1001-1)

**内** 7月12日「今日から始める!元気になる薬膳」  
「春夏の食養生とレシピ紹介」

10月25日「食べて元気に!フレイル予防の栄養学」

「秋冬の食養生とレシピ紹介」

**定** 100人(先着順)

**料** 6,000円(全2回分)

**主** (一社)日本薬膳学会

**共** (学)鈴鹿医療科学大学

**申** 6月25日(木)までに電話で日本薬膳学会事務局

または学会ウェブサイト

**問** 日本薬膳学会事務局

☎059-384-9211 ✉yakuzen@suzuka-u.ac.jp

※詳しくは、学会ウェブサイトをご覧ください。



カラダを動かして、  
ポイント貯めて、健康づくり!

# すずか健康マイレージ



地域医療推進課 ☎059-327-5030 📠059-384-5670 ✉chiikiiryosuishin@city.suzuka.lg.jp

## すずか健康マイレージとは



食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で健康づくり目標を決めて実行すると、ポイントが貯まる仕組みです。ポイントを貯めると、特典を受けることができます。

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方 回 7月1日(水)～令和9年2月26日(金)

## 参加方法は?

### LINEで参加

鈴鹿市LINE公式  
アカウントを友だち追加し、  
「基本メニュー」→  
「くらし」→  
「健康マイレージ」  
から参加できます。



### チャレンジシートで参加

#### 【チャレンジシート入手場所】

- ・地域医療推進課(保健センター2階)
- ・市役所本館1階ロビーまたは保険年金課
- ・地区市民センター
- ・本紙と同時配布する冊子「がん検診・健康診査・保健事業のご案内」に掲載

## 30ポイントを貯めて、特典をゲットしよう!

ポイントが  
貯まったら...

### ① 目標を決め、取り組む(1日1ポイントまで)

自分にあった健康づくりの目標を決め、達成した日または検(健)診や健康づくりに関する教室などに参加した日を記録し30ポイント貯めよう!

#### 目標の例

- ✓ 運動 ラジオ体操、健康タオルストレッチ、ウォーキング
- ✓ 食事 毎日朝食をとる、栄養バランスに気を付ける
- ✓ その他 がん検診や健康診査を受診、スポーツイベントに参加、休肝日をつくる、血圧を測る

### ② 特典を申請する(1人1回まで)

#### 申請期限

令和9年2月26日(金) 17時15分まで(平日のみ)  
※申請期限を過ぎると特典を受けられません。

#### 申請方法

#### LINEで参加

LINE上で確認できます。

#### チャレンジシートで参加

「特典交付申請書兼抽選応募用紙」を、直接または郵送で地域医療推進課または保険年金課へ  
・地域医療推進課 〒513-0809 西条5-118-3  
・保険年金課 〒513-8701 住所不要

## 特典

県内の特典協力店で使える「三重とわか健康応援カード」をプレゼントします。



協力店一覧



### さらに

抽選で30人に本市の物産や健康グッズなどをプレゼント!

※応募は1人1口です。

※抽選は令和9年3月に実施し、当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。