



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 **8月20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8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)。

日 午前の部:9時～11時 午後の部:13時～15時

所 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	9月16日(水)	10月11日(日)		10月14日(水)		10月22日(木)	
			午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
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	○	○	○	/	/	/	/
	マンモグラフィ	40歳以上の女性	/	○	○	○	○	○	○
		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。 妊娠の可能性の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	○	○	○	○	○	○	○

※託児サービスはありませんが、検診時のみ職員による見守りを行います(土日祝除く)(予約不要)。

注意事項

胃がん(バリウム)

妊娠中(可能性含む)の方、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。

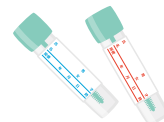
※検診前日21時以降は飲食、喫煙をしないでください。

※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・授乳中の方も受診可能ですが、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

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。

☑ 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。



医師による市民健康講座

「あなたの胃は大丈夫? 胃がんのリスクを下げ、
早期発見につなげる健康への道しるべ」

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 9月17日(木)13時15分～14時30分
所 ふれあいセンター(南玉垣町6600)
講師 吉澤尚彦さん(消化器内科医)
定 200人(先着順)
料 無料
申 電話で地域医療推進課へ



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、肺がん検診をおすすめします。
日 9月30日(水) **料** 無料
申 電話で地域医療推進課へ

ところ	時間
石薬師公民館	9時～9時30分
庄野公民館	10時～10時30分
稲生公民館	11時～11時30分
白子地区市民センター	13時～14時
長太公民館	14時30分～15時
保健センター	15時30分～16時

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



今日からできる!

からだ改善プログラム～メタボ予防編～

地域医療推進課 ☎059-327-5030 ☎059-384-5670



- 対** 20歳から64歳までの方
日 9月18日(金)10時～11時30分
所 保健センター
内 保健師・管理栄養士によるメタボ予防の講話、
 簡易血管年齢測定、簡易体組成測定
定 20人(先着順)
料 無料
申 電話で地域医療推進課へ



講演と調理で楽しく学ぶ、 薬膳クッキング講座

地域医療推進課 ☎059-382-9291 ☎059-384-5670



季節や体調に合わせた食養生を、講演や調理実習、
 試食を通して楽しく学べる「薬膳クッキング講座」を
 開催します。免疫力、高血圧予防、胃腸の働き、冬の養
 生など、暮らしに役立つテーマを取り上げます。皆さ
 んのご参加をお待ちしております。

- 日** 9月13日(日)、10月11日(日)、11月15日(日)、12月20日(日)
 9時30分～13時30分(全4回)
所 鈴鹿医療科学大学千代崎キャンパス(岸岡町1001-1)
内 9月13日「免疫力をあげる薬膳」
 10月11日「高血圧予防の薬膳」
 11月15日「脾・胃を労わる薬膳」
 12月20日「薬膳風クリスマスディナー～冬の食養生～」
定 40人(先着順)
料 36,000円(全4回分)
 ※まとめてのお振り込みとなります。
 ※参加者のご都合により欠席される場合は、返金できません。
主催 (一社)日本薬膳学会
共催 (学)鈴鹿医療科学大学
申 8月31日(月)までに、電話で日本薬膳学会事務局
 または同学会ウェブサイトへ
問 日本薬膳学会事務局
 ☎059-384-9211
 ✉ yakuzen@suzuka-u.ac.jp



がん患者と家族のおしゃべりサロンin 鈴亀

地域医療推進課 ☎059-327-5030 ☎059-384-5670



がん患者さんや家族が集まって交流や情報交換をする場です。同じ病気の方の話を聞いたり、悩みを話したりしてみましょう。

対 がん患者、患者の家族

日 8月28日(金)13時30分～15時

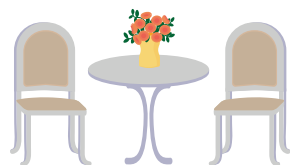
所 保健センター2階

料 無料

申 電話またはファクスで三重県がん相談支援センターへ
☎059-223-1616 ☎059-202-5911

※当日参加もできます。

※感染症や悪天候などで中止になる場合があります。



75歳からのお口の健康チェック 後期高齢者歯科健康診査

福祉医療課 ☎059-382-7627 ☎059-382-9455



口や歯の健康は、食事や会話を楽しむだけでなく、疾病予防にもつながるため、健康長寿には欠かせません。ご自身の健康を維持するためにも受診しましょう。

対 令和8年3月31日時点で75歳から80歳までの
三重県後期高齢者医療の被保険者

受診券の送付時期 7月下旬

受診期間 8月1日(土)から11月20日(金)まで(期間内に1回)

実施機関 (公社)三重県歯科医師会の指定する歯科医療機関

内 問診、口腔内健診、口腔機能評価など

料 無料

申 電話などで受診希望の指定歯科医療機関へ
※指定歯科医療機関一覧は、受診券と同封しています。

問 三重県後期高齢者医療広域連合

☎059-221-6884



ヘルスメイト おすすめレシピ

フライパンで焼きそばピザ

材 料 (3～4人分)

(分量)

焼きそば 260g(2袋)

サラダ油 40 cc

豚肉こま切れ 150 g

キャベツ 150 g

キムチ 80 g

ピザ用チーズ 80 g

クッキングシート

(お好みで)

お好み焼きソース、青のり、

かつお削り節、マヨネーズ

作り方

①大きめのフライパンにクッキングシートを敷き、焼きそばをほぐし入れ、サラダ油を全体に回しかける。

②キャベツは大きめに手でちぎり麺の上におき、豚肉も広げておく。キムチも全体におき、最後にチーズを散らし入れる。

③フライパンに蓋をして中火で15分焼く。
(火加減で変わるので焦げ付きに注意してください。)

④シートのまま取り出し切り分ける。
味付けはお好みで!!



～ワンポイントアドバイス～

豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復効果があり夏バテ予防に最適です。包丁も使わず、フライパンひとつで簡単に作れます。夏休みにお子さんと一緒に作ってみるのもよいですね。