

## 令和元年度・子宮・乳がん検診のお知らせ

がんは早くに見つけて治療すれば、より高い確率で治すことができます。  
あなたとあなたの大切な人のために検診で早期発見を心がけてください。



かみのくに健康  
ポイント事業の  
対象検診です♪

●検診日時 10月5日(土)

| 受付時間        | 子宮がん検診 |      | 乳がん検診 |      | 超音波検査 |      |
|-------------|--------|------|-------|------|-------|------|
|             | 定員数    | 申込番号 | 定員数   | 申込番号 | 定員数   | 申込番号 |
| 8:30~9:00   | 50人    | ①    | 25人   | ②    | 5人    | ⑦    |
| 9:30~10:00  | 50人    | ③    | 25人   | ④    | 5人    | ⑧    |
| 13:00~13:30 | 100人   | ⑤    | 50人   | ⑥    | 8人    | ⑨    |

- 場 所 健康づくりセンター
- 申込締切 8月30日(金)
- 料 金 無 料
- 内 容
  - ・乳がん検診(マンモグラフィー検査)
  - ・乳がん検診(超音波検査)※20~30代限定
  - ・子宮(頸部)がん検診
  - ※子宮(体部)検診
  - ※超音波(エコー)検査

※印の検査は、当日問診時に保健師にお申し出ください。

推奨されているがん検診の対象年齢や間隔は？

|        | 対象年齢  | 間 隔   |
|--------|-------|-------|
| 子宮がん検診 | 20歳以上 | 2年に1回 |
| 乳がん検診  | 40歳以上 | 2年に1回 |

※乳がん検診について、40歳未満の方は乳腺が発達しているため、マンモグラフィーでは異常がわかりにくいこともあり、検診の有効性が確立されていません。  
40歳未満の方は乳腺外科の受診をおすすめしますが、20~30代の方で乳がん検診を希望される方は、超音波検査のご利用をおすすめします。

- そ の 他  
当日は、午前中のみバスの送迎を行います。  
利用される方は、申込み時にお知らせください。

次回の子宮がん・乳がん検診は令和2年1月19日(日)です。  
乳がん検診は1月20日(月)午前中も実施します。

■お問い合わせ 保健福祉課健康支援グループ ☎0139-55-4460

## 保健福祉課では塩分計の貸し出しを行っています！

高血圧は心臓病、脳卒中などを発症させる原因になります。『高血圧を予防するためには薄味が良い』  
ということは皆さんご存知だと思いますが、味噌汁の味は薄味にしていますか？  
つつい味が濃くなる汁物の塩分を一度測ってみませんか？

町では、平成29年から汁物の塩分を測定する塩分計の貸し出しを行っています。利用された方からは、『汁物の塩分が低くなった』『体調がよくなった』などの声も寄せられています。

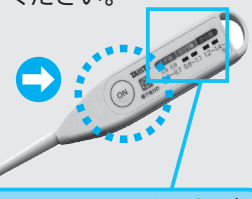
この機会にぜひ、それぞれの家庭の味噌汁、スープなどの塩分を測って、健康管理にお役立てください。

### 使い方はとても簡単

先端のセンサー部を汁物の中に入れて、中間部分にある丸いスイッチを押すと電源が入り、測定を始めます。

0.4~1.4%までの塩分量を細かく測定でき、塩分が多いか少ないかを色で教えてくれます。

望ましい味噌汁の塩分濃度は0.8%ですので、ぜひ一度確認してみましょう。



0.4~0.7% うす味  
0.8~1.1% ふつう味  
1.2~1.4% から味

■お問い合わせ 保健福祉課健康支援グループ ☎0139-55-4460

★有料広告

道の駅上ノ国もんじゅから、新商品のお知らせ

## 新しいカミゴングッズが続々登場！



カミゴンTシャツ  
1,800円



カミゴン手ぬぐい  
400円



カミゴンクリアファイル  
1,500円

■お問い合わせ：上ノ国町観光振興公社 ☎0139-55-3955

なんと！  
じー

カミゴンの  
LINEスタンプも誕生

