

今年度も一定の年齢の方を対象にした「女性特有のがん検診推進事業」を実施します。

▽無料となる検診 市が実施する子宮頸がん個別検診、子宮頸がん集団検診、乳がん集団検診（視触診併用のマンモグラフィー検診）。

なお、子宮がん検診において体がん検診も受診する場合は、体がん検診の費用として800円が自己負担となります。

▽実施内容 対象年齢の方に、検診費用が無料となる検診クーポン券、検診手帳等をお送りします

▽対象となる方 下表のとおり

集団がん検診追加日程（無料クーポン券対象者のみ）

日 程	子宮がん	乳がん
6月17日（木）		○
1月30日（日）	○	○
2月16日（水）	○	○
2月28日（月）		○

※各日とも午前、午後の実施となります

子宮頸がん無料検診の対象年齢

年 齢	生 年 月 日
20歳	平成元年(1989) 4月2日～平成2年(1990) 4月1日
25歳	昭和59年(1984) 4月2日～昭和60年(1985) 4月1日
30歳	昭和54年(1979) 4月2日～昭和55年(1980) 4月1日
35歳	昭和49年(1974) 4月2日～昭和50年(1975) 4月1日
40歳	昭和44年(1969) 4月2日～昭和45年(1970) 4月1日

乳がん無料検診の対象年齢

年 齢	生 年 月 日
40歳	昭和44年(1969) 4月2日～平成45年(1970) 4月1日
45歳	昭和39年(1964) 4月2日～昭和40年(1965) 4月1日
50歳	昭和34年(1959) 4月2日～昭和35年(1960) 4月1日
55歳	昭和29年(1954) 4月2日～昭和30年(1955) 4月1日
60歳	昭和24年(1949) 4月2日～昭和25年(1950) 4月1日

けい 子宮頸がん・乳がんの 無料検診を実施

左表のとおり実施しますので、ぜひご利用ください。

なお、えびな健康だよりに掲載した集団がん検診でもクーポン券が利用できます。

※無料クーポン券がお手元に届くまでの間に対象の検診を受診した方には、検診費用返金のための書類を送付しますので、領収書は大切に保管してください。

クーポン券の利用者を対象とした集団検診を追加実施

▽発送時期 6月下旬
▽有効期限 子宮頸がん 平成23年3月31日まで、乳がん 平成23年2月28日まで。



成人の検診、乳幼児の健診と相談予防接種等の日程は保存版「えびな健康だより（カラー印刷の冊子）」に記載されています。

保健相談センター

☎ 235・7880

保健相談センターだより

平成21年度 がん検診 実施結果

平成21年度各種がん検診実績

部位	受診者数	対象者数	受診率	要精検者数	がん患者数
胃	1,904	30,834	6.2	160	2
大腸	2,299	30,834	7.5	145	1
肺	1,746	30,834	5.7	93	0
乳	3,576	18,515	19.3	392	8
子宮	4,983	19,806	25.2	52	1
前立腺	1,091	12,282	8.9	101	9

昨年度実施した各種がん検診の結果は、左表のとおりです。個別検診では、乳子宮がん検診を4月から3月まで実施しました。

また、集団検診では、胃大腸、肺がん検診を19回実施し、乳がん検診を23回、子宮がん検診を21回実施しました。

こころの相談を実施 ～ひとりで悩まず相談を～

市では、こころの健康づくり推進のため、今年度から「こころの相談」を始めました。

これは、ストレスなどが健康に与える影響が大きいことから、その原因や解消法について臨床心理士などが相談に乗るものです。

「何かおかしいなあ」「いつもこころが晴れないなあ」

「2010年度版食事摂取基準」によると、1日の塩分摂取の目安は男性9.0g、女性7.5gとなっています。

この教室は食生活習慣病予防のための、塩分・カロリーを控えた簡単メニューについて学べる教室です。食事を通じて自分と家族の健康について考えてみませんか。

▽日時・テーマ 6月23日 日 困「お弁当でダイエット」
8月24日 日 困「夏野菜で夏バテ解消」
胃腸に優しい料理
「受付9時～9時30分」
▽託児 あり（要予約）
▽主催 食生活改善推進団体えびな会
▼栄養教室へヘルシーバイキングへ
「太るもやせるも食事から！」

調理実習

ヘルシーバイキング

「自分に必要な栄養って？」
「何をどのくらい食べたらいいの？」こんな疑問にお弁当箱を使ってお答えします。

季節の食材を使った料理をバイキング形式で選び、食事の量とバランスを確認します。

▽日時 5月27日 日 困、9月22日 日 困 受付9時～9時30分
▽持ち物（共通）エプロン、三角きん、ふきん
▽費用 500円
▽申込期限 各実施日の1週間前まで。

参加者の声としては、「いろいろな地区や年代の人との交流が楽しかった」「家族にも喜ばれた」「作り

などと感じたら早めに相談することが大切です。相談することで気持ちが晴れることもあります。

▽相談日 毎月第3 日 13時～16時30分（予約制1人約50分～1日3人まで）
▽対象者 市内在住の方
▽内容 臨床心理士・保健師による相談。

『食育展』を 開催

毎年6月は「食育月間」です。

食育に関する市の事業や取り組みについて、展示・紹介する「食育展」を開催します。食の大切さ・楽しさをこの機会に感じてください。

▽期間 6月18日 日 困～6月30日 日 困
8時30分～17時15分（最終日は15時まで）
▽会場 市役所1階エントランスホール。

健康教室の 参加者募集

健康えびな普及員会主催

綾瀬「城山公園のバラ」と春日局ゆかりの済運寺をめぐるウォーキング

▽日程 6月8日 日 困
雨天中止
▽集合時間・場所 9時（時間厳守）国分コミュニティセンター
※12時ごろ 国分寺台第12バス停解散予定
▽対象・定員 市内在住、在勤の方・25人（先着順）
▽費用 30円（保険料）

やすいメニューでレパートリーが増えた」と好評でした。



▽内容 エアロビクス、ゴムバンドを使用した体操等
▽定員 30人（申し込み順）
▽費用 無料
▽託児あり（2歳以上、要予約、定員3人）
▽持ち物 健康手帳（お持ちの方）、飲み物、室内履き、タオル、ゴムバンド（貸し出しあり）
※動きやすい服装でご参加ください。

☎ 235・7880