

子宮がん検診・骨粗しょう症検診日程

平成27年度より受診者の負担軽減を図るため、大幅に検診料金を見直しました。ご自身の健康のために、ぜひこの機会に子宮がん検診・骨粗しょう症検診を受けましょう。

※申し込みされた方には、検診のお知らせと受診票をお届けします。申し込みをされなかった方で検診を希望される方は、当日検診会場で申し込むことができます。

会場	日程	対象地区と受付時間		
		8:30~9:00	9:00~9:30	13:00~13:30
いすみ(石泉) 活性化センター	5/26(火)	払川、上沢、樋の口、中在、田の浦、港	伊里前下	伊里前上、館浜
	5/27(水)	寄木、泊浜、馬場	中山、名足、石浜	石泉、萑の浜
志津川保健センター	5/28(木)	荒町上、荒町下、西戸上、西戸下、折立上、折立下、水戸辺、在郷上、在郷下、波伝谷上、波伝谷下	津の宮、滝浜、藤浜、長清水、寺浜、林、大久保、保呂毛	田尻畑、中瀬町、廻館、五の一
	5/29(金)	大森第一、天王前、新井田、沼田、袖浜	旭ヶ丘、小森、八幡町、五の二	汐見、南町、十の一、十の二、本浜、大森第二
	5/30(土)	荒東、双苗、大上坊、清水、細浦、西田	平西、平東、荒西、一区、二区、三区	四区、五区、六区、七区、八区、九区、十区、板林

◇対象及び検診料金

対象年齢 (平成28年4月1日現在)

子宮がん検診	検診料金	骨粗しょう症検診	検診料金
20歳以上69歳以下の女性	1500円	20歳以上69歳以下の女性	500円
70歳以上の女性	無料	70歳の女性 (S20.4.2~S21.4.1生)	無料

◇当日の持ち物

- ・受診票
- ・スカートまたはバスタオル (子宮がん検診を受ける方)
- ・検診料金
- ・無料クーポン券 (平成27年度がん検診推進事業対象の方)

※受診票は、住民登録に基づき作成されていますが、現在のお住まいに近い会場で受診することも可能です。

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

女性医師による女性の健康相談

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。

◇開催日時・場所 (完全予約制・無料)

開催日	相談時間	場所
5月30日(土)	14:00~16:00	大崎市

※会場は予約時にお伝えします。

※仙台市にお住まいの方、仙台市に通勤・通学をしている方は、仙台市会場 (エルソーラ仙台) でも相談を受けることができますのでご相談ください。

◇予約先 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993

(受付時間: 土日祝日を除く午前9時から午後5時まで)

◇問い合わせ 宮城県健康推進課 ☎022-211-2623



結核は現代の病気です

気仙沼保健所からのお知らせ

~今も、全国で毎年2万人以上の患者が発生しています。~
発病予防は、早期発見が重要です。

- ①日々の体調管理、通院中の病気はしっかり治療をしましょう。
- ②毎年、健康診断等で胸部レントゲン検査を受けましょう。
- ③長引く不調 (例えば咳・痰・発熱など) がある場合は、早めに受診しましょう。



骨髄バンクドナー (提供者) 登録にご協力をお願いします

骨髄バンクは、骨髄を提供していただけるドナー (提供者) をあらかじめ登録し、骨髄移植へつなぐシステムです。

保健所では、ドナー登録受付 (無料) を行っています。

問い合わせ 宮城県気仙沼保健所疾病対策班 ☎22-6662

アルコール相談・家族教室のお知らせ

お酒はストレスや緊張を和らげるなど、上手に飲めば効用があります。しかし、多量のお酒を飲み続けると、飲酒のコントロールができなくなり、やめられなくなる病気 (アルコール依存症) になる可能性があります。

お酒の飲み方が心配な方や、お酒が関係することでお悩みの方など、一人で抱え込まず、お話ししてみませんか? また、ギャンブル依存症などの相談にも応じます。

本人・家族・周囲の方など、どなたでも相談できます。

月日	時間	場所
5月19日(火)	午後1時から2時まで (家族教室) 午後2時から4時まで (個別相談)	気仙沼保健所
5月26日(火)	午後1時から4時まで (個別相談のみ)	志津川保健センター

相談員: 東北会病院 大和田相談員

※予約制となっております。(予約期限は、相談日の1週間前までです。)

申込・問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113
気仙沼保健所 ☎21-1356



健康コラム

栄養成分表示を活用しましょう

食品の買物や外食のとき、栄養成分表示を見えていますか? 昨年度の栄養教室や乳幼児健診で実施した食生活アンケート調査では、「外食や食品の購入で、栄養成分表示をいつも参考にしている (参考にするときもある)」と49パーセントの方が回答しています。自分が食べる料理、食品にどれくらいの栄養があるかを知ること、健康管理の一つの方法です。

今年の4月1日から食品表示法が施行され、加工食品の栄養成分「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム」の表示が義務化されました。このなかで、ナトリウムは食塩の量として表示されます。これまでは、ナトリウムの量から計算で食塩の量を出していました。今後は加工食品に入っている食塩の量が、分かりやすくなります。

また、この4月から、望ましいとされる食塩の摂取量は、男性8グラム未満、女性7グラム未満とこれまでよりも少ない目標量となりました (日本人の食事摂取基準2015年版)。上手に食塩のとりかたを減らすためにも、栄養成分表示の情報を活用しましょう。また、食塩だけでなく、エネルギーやタンパク質など、自分は何をどれだけ食べたいのか確認したい方は、保健センター管理栄養士にご相談ください。この機会に自分にぴったりの食事について、一緒に考えてみませんか。



問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113