

令和7年度 子宮がん検診・骨粗しょう症検診のご案内

がんの多くは高齢になってから発症する場合がありますが、子宮がんは若い女性の発症率が高く、特に20～30歳代でかかる人が急増しています。子宮がんは初期の段階でほとんど症状がないため、早期発見には定期検診がとても大切になります。

また、女性は40代頃から骨密度が低下し始め、加齢とともに骨量が減少し、骨折などを起こしやすくなります。いきいきとした生活を送るためにも、検診を受けて骨量を確認しましょう。

※事前に申し込みをした人には、検診のお知らせと受診票を送付します。まだ申し込みをしていない人で検診を希望する場合は、当日会場で申し込むことができます。
※感染予防のためのマスクの着用は、基本的には個人の判断に委ねられますが、会場で人との距離が十分保てない場面もあるため、マスク着用のご協力をお願いします。



●日時・会場

受付時間：午前8時45分～10時
午後0時30分～1時30分

日 程	会 場
5月13日(火)	歌津総合支所 (検診室)
5月14日(水)	
5月15日(木)	総合ケアセンター南三陸 (健診室)
5月16日(金)	
5月17日(土)	

●対象者・料金

年齢の基準日：令和8年3月31日時点

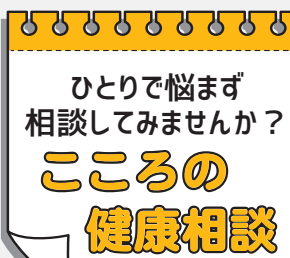
項 目	対 象 者	料 金
子 宮 が ん 検 診	20歳から69歳までの女性	1,500円
	70歳以上の女性	無料
	21歳になる女性 (平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ)	無料
骨粗しょう症 検 診	20歳から69歳までの女性	500円
	70歳になる女性 (昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ)	無料

※生活保護を受給している人は無料です。

●当日の持ち物

①受診票 ②検診料金 ③保険証 ④外靴入れ
<子宮がん検診を受ける人>
・スカートまたはバスタオル
・子宮頸がん検診無料クーポン券
(対象の人には事前に受診票と一緒にクーポン券を送付します)

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113



- 日 時 5月20日(火) 午後2時～4時
- 場 所 総合ケアセンター南三陸
- 相談内容 眠れない、イライラする、気持ちが落ち込んでいる、人とうまくかかわれない、やる気が起きない、病院へ受診しようか迷っているなど、ご本人またはそのご家族からの相談をお受けします。
- 相 談 医 光ヶ丘保養園 新階医師(精神科医)
- 予約期限 5月13日(火) ☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

食生活改善推進員として一緒に活動しませんか

私たち食生活改善推進員は、食を通して地域の交流を深め、バランスよく食べる食生活の定着を目指して日々、食育を推進しています。これまでの主な活動は、「親子の食育教室」や「地区での健康教室」、復興支援がきっかけとなって実施している台湾の学生さんとの「食の交流会」などの他、年に数回、食生活に関する知識を身に付けたり、料理を勉強するために研修会を開催しています。

また、令和5年6月に開催された県の総会では、これまでの活動が認められ、会として「宮城県食生活改善推進員協議会会長表彰」も受賞されました。

現在は会員数18名と少数となっていますが、皆で仲良く和気藹々と活動しています。

こどもから高齢者まで幅広い世代の方々と食を通じた楽しい活動ができます。

実際に体験も出来ますので、料理を覚えたい方、食にご興味がある方はお気軽にご連絡ください。



レシピ紹介 かぼちゃ まんじゅう



【材料(10～15個分)】

かぼちゃ 125g
小麦粉 250g
ベーキングパウダー 20g
牛乳 120ml
砂糖 60g
サラダ油 大さじ1杯半
小豆あん 400g
水 適宜

【調理のポイント】

- かぼちゃに牛乳を混ぜ合わせる際は、分量をみながら量を調整しましょう。
- 小麦粉がない場合は薄力粉や中力粉でもできます。

【作り方】

- ①かぼちゃは皮をとり、蒸して柔らかくつぶす。
- ②牛乳と砂糖、サラダ油を合わせ、①と混ぜ合わせる。
- ③小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておき、②に加えて柔らかめにこねる。
- ④③の生地を10～15等分し、手で広げて小豆あんを包み込む。
- ⑤④のまんじゅう生地の下に適当なサイズにカットしたクッキングシートを敷いて蒸し器で8～10分ほど蒸す。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

こどもまんなか 児童福祉週間

『いつだって まんまるまんなか こどもたち』

5月5日(こどもの日)～11日は『こどもまんなか 児童福祉週間』です。

子どもや家庭、子どもの健やかな成長について、国民全体で考えることを目的に、毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「こどもまんなか 児童福祉週間」と定めています。子育てに関する悩みや困りごとなど、お気軽にご相談ください。



●相談・問い合わせ先

保健福祉課 子育て支援係
(こども家庭センター) ☎46-1402
総合ケアセンター南三陸1F

断酒例会の お知らせ



毎月第3月曜日に、お酒の問題で悩んでいる人や、家族のお酒の問題で困っている人など、同じ悩みを持つ仲間が集まり、語り合う会を開催しています。

- 場所 気仙沼市本吉保健福祉センター「いこい」
(気仙沼市本吉町津谷新明戸136)
- 日程 令和7年 5/19、6/16、7/28、8/18、9/22、10/20、11/17、12/15
令和8年 1/19、2/16、3/16
※祝日等で第3月以外の開催月もあります。
- 時間 午後1時30分～3時

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113
NPO法人宮城県断酒会 ☎022-397-9543