

# 女性特有のがん検診推進事業

平成21年度から、一定の年齢に達した女性を対象に「子宮頸がん」無料検診、「乳がん」無料検診を実施しています。今年度対象となる年齢の女性には、5月末ごろ、検診無料クーポン券と検診手帳を発送しました。がんの早期発見・早期治療のためにぜひ受診しましょう。

## 〈対象者〉

平成22年4月1日時点で、市内に住所を有する次の年齢の女性

|         |     |
|---------|-----|
| 〈子宮頸がん〉 |     |
| 年齢      | 20歳 |
|         | 25歳 |
|         | 30歳 |
|         | 35歳 |
|         | 40歳 |
| 〈乳がん〉   |     |
| 年齢      | 40歳 |
|         | 45歳 |
|         | 50歳 |
|         | 55歳 |
|         | 60歳 |

## 〈がん検診で行う検査〉

**子宮がん検診**  
医師による「視診」「内診」「細胞診（子宮頸部の細胞をこすりとり、異常な細胞がないか顕微鏡で見る検査）」を行います。

がん以外にも、将来がんになる可能性が高いといわれる異形成という病変が見つかることもあります。

## 乳がん検診

30～39歳は「視触診検査」と「超音波検査」、40歳以上は「視触診検査」と「マンモグラフィ検査」の2つの検査を行います。

「視触診検査」は、乳房の色、くぼみや腫れがないか、しこりなどがないか、医師が乳房とわきの下を確認する検査です。

「マンモグラフィ検査」は、乳房専用のレントゲン撮影による検査です。乳房を板で挟んで圧迫し、X線撮影を行います。人によっては少し痛みを伴うこともありますが、がんの早期発見に有効とされています。

★対象の年齢の方で、今年の4月1日～5月31日に「関市検診受診券」を使用して乳がん検診を受けた方には、受診の時に支払った自己負担金500円を申請によりお返しします。申請の際には、乳がん無料クーポン券と領収書が必要になります。

## 〈照会先〉

関市保健センター ☎240111

## 健康運動教室

だれでもできる  
簡単体操です。

- 定員** 各回 30人(申し込み順)
- 対象者** 市内在住の70歳未満の方
- 参加費** 無料
- 持ち物**

室内用運動靴、  
汗ふきタオル、  
飲料水、  
運動のできる服装

| 日時                      | 場所                             |
|-------------------------|--------------------------------|
| 6月9日(水)<br>9:30～11:30   | 武儀<br>生涯学習センター                 |
| 9月9日(木)<br>19:30～21:00  | わかくさ・プラザ<br>「総合体育館・<br>サブアリーナ」 |
| 9月24日(金)<br>9:30～11:30  | 武芸川<br>保健センター                  |
| 11月10日(水)<br>9:30～11:30 | わかくさ・プラザ<br>「総合体育館・<br>サブアリーナ」 |
| 11月26日(金)<br>9:30～11:30 | 武芸川<br>保健センター                  |
| 12月6日(月)<br>13:30～15:00 | 洞戸<br>保健センター                   |
| 12月8日(水)<br>9:30～11:30  | 武儀<br>生涯学習センター                 |
| 1月14日(金)<br>9:30～11:30  | わかくさ・プラザ<br>「総合体育館・<br>サブアリーナ」 |

## 申込先

関市保健センター  
☎24-0111

洞戸(板取)保健センター  
☎0581-58-2204

武芸川保健センター  
☎46-2899

武儀(上之保)保健センター  
☎40-0020

## 運動習慣でメタボ対策

運動したいけど、どんな運動をどのくらいすればいいかわからないなどとお悩みの方は、仲間楽しく体を動かしていい汗を流しませんか。5年後、10年後、先々の自分自身の健康のために運動習慣を見直しましょう。講義と運動実技を行います。(全4回)

|     | 日時                     | テーマ               |
|-----|------------------------|-------------------|
| 第1回 | 7月5日(月)<br>9:30～11:30  | 3カ月で2キロ減らすには      |
| 第2回 | 7月28日(水)<br>9:30～11:30 | 理想的な身体活動はどのくらい?   |
| 第3回 | 8月23日(月)<br>9:30～11:30 | 自分にあった運動強度を知ろう    |
| 第4回 | 9月22日(水)<br>9:30～11:30 | 健康づくりのための運動習慣のまとめ |

**場所** 関市保健センター2階・大会議室

**定員** 30人(申し込み順)

**対象者** 市内在住の74歳までの方

**参加費** 無料

**持ち物** 室内用運動靴、汗ふきタオル、飲料水、運動のできる服装

**申込先** 関市保健センター ☎24-0111