

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

表彰

令和5年度秋季善行表彰

(一社) 日本善行会から次の団体が表彰されました。

社会福祉

■ごちえ

特別養護老人ホームなどで行う音楽演奏を通じたボランティア活動により社会福祉に尽力されている功績が認められました。

問合せ 秘書広報課秘書係(内)306

東京都消防褒賞

■高水 翼さん(羽村市消防団第1分団長)
多年にわたり、消防団活動に尽力され、地域の安全確保に貢献されている功績が認められました。

問合せ 防災安全課防災・危機管理係(内)207

青少年健全育成功労者および模範青少年表彰

11月11日に行った「青少年健全育成功労者表彰及び模範青少年表彰式」で、青少年の健全育成に顕著な功績のあった方や、他の模範となる青少年を表彰しました。

健康

胃がん・肺がん検診(第4期)

日時

○胃がん・肺がん検診: 2月18日(日)・19日(月)各日午前8時～正午

○乳がん検診: 2月18日(日)午前8時～午後4時

※2月18日(日)は胃がん・肺がん・乳がん検診を同日に受診できます。

※時間指定不可。時間は受診券に記載します。

会場 保健センター

対象

○胃がん・肺がん検診: 検診日現在40歳以上で市内に住民票がある方(喀痰検査は50歳以上)

○乳がん検診: 検診日現在40歳以上で市内に住民票があり、昨年度未受診の女性(今年度、個別医療機関で受診済みの方も除く)

次に該当する方は、受診できません

胃がん: ①～⑧ 肺がん: ①～⑤

- ①今年度すでに同検診を受診した方
②妊娠中または妊娠の可能性がある方、授乳中の方
③現在、検診を受ける部位に病気があり、治療中または経過観察中の方

④職場で受診する機会のある方
⑤検査時補助を必要とする方
⑥ペースメーカーなどの人工物を挿入している方(乳がん検診は不可、胃がん検診は腹部の場合不可)

⑦腸閉塞の既往、バリウム製剤にアレルギーのある方
⑧過去1年以内に開腹手術、整形外科手術、心筋梗塞、脳梗塞などの疾患を発症したことのある方

定員 各日、各検診80人程度(申込多数の場合は抽選)

※受診決定者には、1月下旬に受診券を送付します。抽選に外れた方にも連絡します。

費用 胃がん・肺がん検診500円 / 乳がん検診1600円

※生活保護を受けている方は受給証明書を当日提出してください。無料になります。

※令和5年度乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方は当日提出してください。

内容 胃がん検診(胃部デジタルX線撮影・バリウム検査)、肺がん検診(胸部デジタルX線撮影・喀痰検査)、乳がん検診(マンモグラフィ)

注意事項

○喀痰検査を希望する場合は、申込みに条件を必ず記入してください。喀痰検査だけの受診はできません。条

健康管理術

「身体を動かすこと」を増やそう！続けよう！

運動だけでなく、毎日行っている仕事、家事、通勤、通学などの日常生活の動作に「くしながら動く」「くついでに動く」といったちょっとした工夫と意識をプラスすることで、効果的な健康づくりができます。

○身体を動かすことでの健康効果

・糖尿病や心臓病、脳血管障害、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などのリスクを下げます。

・加齢に伴う筋力や柔軟性の低下を予防し、転倒や骨折のリスクを下げる。

・免疫力の低下を予防し、感染症にかかりにくくなる。

○手軽に始められるウォーキング

ウォーキングで健康効果が得られる歩数の目安は次の通りです。65歳以上の方は、介護予防・フレイル予防のためにも、日頃から適度に身体を動かすことが大切です。

- ・18～64歳: 8000～1万歩程度
・65～74歳: 7000歩以上
・75歳以上: 5000歩以上

問合せ 健康課(保健センター内) 626

○プラス・テン(+10)で活動量を増やそう
忙しくて運動する暇がないという方でも、日常生活に少し工夫を加えて、今よりも10分多く身体を動かすことが、体力の維持・向上、健康増進に確実につながります。

- ・エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う。
・いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
・歩くとき、歩幅を広くして早く歩く。
・テレビを見ながらストレッチ(柔軟体操)をする。

・掃除や洗濯など家事はキヒキヒ動く。自分に合ったスタイルを見つけて継続することは、いつまでも元気に健康でいられる秘訣です。

【参考資料】とうきょう健康ステーション(東京都保健医療局) / 健康長寿ネット(公財)長寿科学振興財団

保健センターでは、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽にご相談ください。



件に該当しない方には容器を送りません。

〈喀痰検査条件〉 対象者は①および②の両方に該当する方

①検診日現在、50歳以上

②1日の喫煙本数×喫煙年数≧600以上の方(喫煙指数)

申込み 12月1日(金)～14日(木)(必着)に、電子申請または必要事項を記入の上郵送で、健康課へ宛て先 〒205-0003 羽村市緑ヶ丘5-5-2 羽村市保健センター がん検診担当



▲電子申請

【必要事項】

- ①検診希望日(第1希望・第2希望・いつでも可)
②希望する検診名
③住所
④氏名
⑤生年月日および年齢
⑥連絡先(日中連絡可能な番号)

※喀痰検査を希望する方は喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)

注意

※家族で検診を希望する場合も、1人1枚の申込みが必要です。
※往復はがきで申し込む必要はありません。

問合せ 健康課(保健センター内) 626

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。