人との間隔はできるだけ2メートル空けましょう。「密閉」「密集」「密接」を避け、こまめに手洗いを。マスクを着用する時は、熱中症に気をつけましょう！

骨粗しょう症予防講演会

骨太教室　動いて　食べて　骨元気！

骨がもろくなる病気「骨粗しょう症」。この病気は要介護の原因のひとつと言われています。加齢や女性ホルモン減少の影響を受けることで骨量が減っていきます。日常生活の乱れがあると、若い頃から発症に至ることもあります。

骨の健康を維持するための運動や食事について学びましょう。

日時　10月14日㈬午後2時～4時（受付け…午後1時45分～）

会場　ゆとろぎレセプションホール

定員　21人（先着順）

持ち物　筆記用具、飲み物

※マスク着用の上、動きやすい服装・靴でお越しください。

内容

①骨粗しょう症とは

②骨に効く運動について（運動実技あり）

③食事でコツコツ骨貯金

講師　楠田美奈さん（杏林大学保健学部看護学科助教）、健康課管理栄養士

申込み・問合せ　9月16日㈬から電話で健康課（保健センター内）㈹625へ

ちょっとした応援が大きな助けに

認知症サポーター養成講座 参加者募集

認知症の方とその家族を地域であたたかく見守る認知症サポーターになりませんか。受講者にサポーターの目印「オレンジリング」を差し上げます。

日時　10月17日㈯午前10時～11時30分（受付け…午前9時30分～）

会場　ゆとろぎ2階講座室1

対象　市内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く）

定員　15人（定員に満たない場合は、当日会場での受付けも可能）

持ち物　筆記用具

講師　地域包括支援センターあかしあキャラバンメイト

申込み・問合せ　事前に電話または直接、地域包括支援センターあかしあ（☎578－5508所在地…羽村市玉川2－6－6（介護老人保健施設あかしあの里内）

※マスク着用の上、参加してください。また、当日体調の確認と検温を行い、37・5度以上または平熱と比べて1度以上体温が高い場合は、参加できません。

協　定

「災害時における段ボール製品の供給協力に関する協定」を締結しました

8月26日、多摩包装工業株式会社との「災害時における段ボール製品の供給協力に関する協定」を締結しました。

今回の協定により、災害時における避難所のプライバシー保護や、感染症予防のための間仕切り用の段ボール製品などの供給協力を要請できることとなり、災害時の備えがより充実しました。

問合せ　防災安全課防災・危機管理係㈹211

▲多摩包装工業株式会社 指田代表取締役と並木市長

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。

【第2期】乳がん検診・子宮頸がん検診

問合せ　健康課（保健センター内）㈹623

◆乳がん検診

期間　10月1日㈭～12月28日㈪の間の指定日

実施医療機関　公立福生病院、大聖病院（福生市）、新町クリニック（青梅市）

対象　市内在住、検診日現在40歳以上の女性で、昨年度未受診の方

費用　1600円

※検診当日、病院に支払ってください。

内容　問診・視触診・マンモグラフィ検査（乳房X線撮影）

※公立福生病院では、触診を行っていません。

※生活保護受給者は、全額免除します。生活保護受給証明書を医療機関へ提出してください。

《次の方は検診を受けられません》

・妊娠中・妊娠の可能性のある方

・授乳中の方

・豊胸術など乳房の手術をした方

・VPシャントなど人工物を体内に挿入している方

・乳がんの既往がある方、乳腺疾患で治療中の方

◆子宮頸がん検診

期間　10月1日㈭～令和3年2月27日㈯の間の指定日

※市外の病院は12月28日㈪までの指定日

実施医療機関　市内…よりみつレディースクリニック、羽村ひまわりクリニック、わかくさ医院／市外…公立福生病院、大聖病院

対象　市内在住、検診日現在20歳以上の女性で、昨年度未受診の方

費用　無料

内容　問診・子宮頸部細胞診（医師が必要と認めた場合は体部を同時に実施）

《乳がん・子宮頸がん共通》

申込み　9月15日㈫から、電子申請またははがきで保健センターへ。〒205－0003羽村市緑ヶ丘5－5－2　羽村市保健センター乳がん・子宮頸がん検診担当　宛

※受診可能な人数に限りがあります（先着順）。

※受付後、受診票を発送します。

※検診結果がわかるまで1か月程度かかります。

※自覚症状がある場合は、医師の診察を受けてください。

※検診最終月は医療機関が大変混み合い、受診できない場合があります。余裕をもって早めに受診してください。

◆がん検診クーポン券を持っている方へ

市では一定の年齢の女性に対して、5月下旬に乳がん、子宮頸がんの検診を無料で受けられるクーポン券と検診手帳を送っています。クーポン券を紛失した場合は再発行しますので、保健センターへ問い合わせてください。

▲乳がん検診電子申請　▲子宮頸がん検診電子申請

▲検診手帳、クーポン券

■乳がん・子宮頸がん検診申込みはがき記入方法

（表　面）

〒205-0003

羽村市緑ヶ丘5-5-2

羽村市保健センター

乳がん・子宮頸がん検診担当　宛

〔裏　面〕

◇住所

◇氏名（フリガナ）

◇生年月日

◇電話番号

（昼間連絡の取りやすい連絡先）

◇乳がん（希望する病院名）

◇子宮頸がん(希望する病院名)

【以下、乳がん検診希望の方のみ記入】

■検診を受けられない項目には該当しません。