

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前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。

飼猫の飼育マナーアップ！ みんなが気持ち良く生活できる 街を目指しましょう



猫に関する近隣トラブルが増えています。原因の1つに、不適正な猫の外飼いが挙げられます。糞尿、鳴き声、ごみ箱を荒らしたり、不妊・去勢手術を施していない場合には、飼い主のいない猫との間に子猫を作り、地域に猫が増えてしまったりします。

住宅地では、地域トラブルや事故から飼育猫を守るため、室内飼いを心掛けましょう。

やむを得ず外飼いをするときは、不妊・去勢手術をして繁殖を制限するようしましょう。

猫を飼う時のポイント

- ①室内飼いを心掛ける
- ②マイクロチップ、首輪に身元を表示する
- ③不妊・去勢手術をする

④万が一の際の預け先を準備しておく
飼い主が急な病気や事故で猫の世話ができなくなってしまうこともありま。事前に預け先を準備しておくことも大切です。

問合せ 環境保全課 226

健康

乳がん検診・子宮頸がん検診

例年11・12月は大変混み合います。早めの受診をお勧めします。

乳がん検診（第2期）

実施期間 10月1日（金）～12月28日（火）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 検診日現在40歳以上で、市内に住民登録があり、令和2年度・3年度未受診の方

※受診可能な人数に限りがあります（定員に達し次第受付終了）。

費用 1600円

内容 問診、視触診、マンモグラフィ検査（乳房エックス線撮影）

※公立福生病院では、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策のため触診を実施していません。

メンズキッチン すぐに役立つ！ 男のうちごはん講座

元気な体づくりは毎日の食事から。料理を楽しむヒントや、おいしい料理をつくるコツをたっぷり紹介します。

日時 10月19日（火）午前10時～11時45分

会場 保健センター

対象 市内在住の男性

定員 12人（申込順）

持ち物 筆記用具、健康手帳（持っている方）、マスク着用

内容 健康講座、管理栄養士による調理デモンストレーションつき料理紹介（調理実習はありません）

申込み・問合せ 9月16日（木）から、電話で健康課（保健センター内） 625へ

9月24日（金）～30日（木）は 結核予防週間

結核は過去の病気ではありません。西多摩保健所管内でも2020年に新たに30人が結核と診断されました。結核の初期症状は、風邪とよく似ています。「咳やたんが2週間以上続く」とときには、結核も疑って早めに医療機関を受診しましょう。

特に高齢の方では症状が出ない場合もあります。健康管理のために、年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

問合せ 西多摩保健所保健対策課感染症対策担当

☎ 0428-22-6141

新型コロナウイルス感染症に負けない！

健康管理術

問合せ 健康課（保健センター内） 624

おうちごはん、おいしく減塩！

9月

食生活改善普及運動月間

新型コロナウイルス感染症の重症化リスクの1つと考えられている高血圧。高血圧の予防・改善には、減塩が大切です。減塩は胃がんの予防にも役立ちます。

日本人は諸外国と比べて食塩の摂取量が多く、WHOの目標量である1日5g未満と比べ約2倍の食塩をとっています。

おいしいと感じる味の濃さの基準は日々の食事です。薄味には約1週間で慣れるので、家で料理をする機会が増えた今がチャンス！薄味を心がけてみませんか。

■減塩の工夫■

へ食品を選ぶとき

□栄養成分表示の食塩相当量を参考に選びましょう。

□減塩食品を活用しましょう。

乳がん・子宮頸がん検診 共通

申込み 9月15日（木）から、電子申請またははがきに「住所・氏名、生年月日、年齢、希望する検診名、希望する医療機関名」を記載し、保健センターに送付

【送付先】羽村市保健センター 乳がん／子宮頸がん 検診担当 宛
〒205-0003 羽村市緑ヶ丘5-5-2

※1通で、乳がん・子宮頸がん検診の両方に申し込むことも可能です。
受診方法 申込み確認後、保健センターから確認書類を送ります。各医院の予約・受診方法を確認してください。

※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、直接病院を受診してください。

※保健センターで実施予定の「乳がん集団検診」については、広報はむら10月15日号でお知らせします。

問合せ 健康課（保健センター内） 623

電子申請



▲乳がん検診



▲子宮頸がん検診



羽村市健康増進計画「健康はむら21」では、薄味を心掛ける人を増やすことを目標の1つに掲げています。

へ食卓に調味料を置かないようにしましょう。
□しょうゆやソースはかけるよりつけて食べるほうが少量で済みます。
□麺類の汁は半分以上残しましょう。

へ調理のとき
□調味料は控えるにしましょう。
□酸味や香りを料理に利用すると、食塩を抑えることができます。
（例）酢・レモン汁・ごま・ごま油・こしょう・七味・カレー粉・青じそ・ねぎなど
へ食べるとき
□食卓に調味料を置かないようにしましょう。
□しょうゆやソースはかけるよりつけて食べるほうが少量で済みます。