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。申込みの記述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。

健康

乳がん検診・子宮頸がん検診【第2期】

今年度、まだ受診していない方はぜひ受診してください。例年11、12月は医療機関が混み合います。余裕をもって受診してください。

乳がん検診（第2期）

期　間　10月1日(土)～12月28日(水)

実施医療機関　公立福生病院（福生市）、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、市内に住民票があり、昨年度・今年度未受診の方（定員に達し次第受付終了）

費　用　1600円

※検診当日に病院で支払ってください。

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、感染症拡大防止対策として、触診は行いません。

※生活保護受給者は全額免除します。受給証明書を持参してください。

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（第2期）

期　間　10月1日(土)～令和5年2月28日(火)

※市外の病院は12月28日(水)まで

実施医療機関　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、公立福生病院（福生市）、大聖病院（福生市）

対　象　検診日現在20歳以上で、市内に住民票があり、昨年度・今年度未受診の方（定員に達し次第受付終了）

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・子宮頸がん検診　共通事項

申込み　9月15日(木)から、電子申請またはハガキに「住所、氏名、生年月日、年齢、希望する検診、希望する医療機関」を記載し、保健センターに郵送

宛　先　〒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

▲電子申請

※1通で、乳がん、子宮頸がん検診の両方に申込みが可能です。

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）㊞625

こころのストレスに耳を傾けてみましょう

新型コロナウイルス感染症の影響で、今後の見通しが立ちづらい昨今。感染症に対する不安に加え、生活様式の変化に伴うさまざまなストレスがあります。

こころの健康を保つには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

■ストレスって何？

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想することが多いかもしれません。しかし、楽しいこともストレスの原因になります。毎日を快適に過ごすために、ストレスを正しく理解しましょう。

■ストレスの原因

ストレスとは、外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係や仕事などの社会的要因があります。日常生活で起こるさまざまな変化がストレスの原因になります。

■自分のストレスのサインを知る

ストレスを過度に受けている状態では、眠れない、腹痛、感情的になるなどのストレスサインが出ます。ストレスを受け続けると、心身の調子を崩してしまうことがあります。まずは自分のストレスサインを知ることが大切です。

引用：厚生労働省ウェブサイト「メンタルヘルスへのとびら」

★羽村市健康増進計画「健康はむら21」では、「こころの健康を保つために、悩みやストレスを長い間持続させない」を目標に掲げています。

健康課（保健センター内）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。気軽に相談してください。

受診方法　申込み確認後、保健センターから確認書類を送付します。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。

がん検診クーポン券を持っている方へ

市では一定年齢の女性に、子宮頸がんと乳がんの検診手帳および無料で検診が受けられるクーポン券を5月末に発送しています。

【令和4年度クーポン券対象者】

◎子宮頸がん検診…令和3年度に20歳になった方

◎乳がん検診…令和3年度に40歳になった方

※実施期間は各医療機関で異なります。詳しくは、クーポン券に同封の案内をご覧ください。6月以降に転入した方や再発行希望の方は問い合わせてください。

問合せ　健康課（保健センター内）㊞623

子育てママのからだスッキリ教室

子育てママのからだをメンテナンス！骨盤のゆがみ、体重・体型、肩こり・腰痛、疲れをスッキリ解消して、体も心もリフレッシュしましょう。

日　時　10月19日(水)①午前10時～10時45分　②午前11時～11時45分

会　場　保健センター

対　象　市内在住の子育て中の母親

定　員　各回6人（申込順）

持ち物　筆記用具

内　容　お手軽プチトレ、健康ミニ講座

※お子さん連れの方は、申込時に伝えてください（3歳未満対象）。

申込み・問合せ　9月16日(金)から電話または直接、健康課（保健センター内）㊞625へ

新型コロナウイルスワクチン オミクロン株対応ワクチンを準備しています

オミクロン株対応ワクチンの接種を、10月以降開始できるよう準備をしています。詳しい情報は、決まり次第、市公式サイトやメール配信サービなどでお知らせします。

また、現在接種を行っているワクチンについても、重症化予防などの効果がありますので、希望者は接種してください。

問合せ　羽村市コロナワクチンコールセンター☎0570－030207（土・日曜日、祝日を含む午前9時～午後5時対応）

シリーズ環境をたずねる　なるほど、そうだったのか

第88回　節電所を作ろう！

エコ今年の夏も暑かったですね。エアコンや扇風機をたくさん使ったので電気料金が気になると家族が言ってます。

クール石油や石炭などの電気の原料も値上がりしているし、社会全体の電気代がかさんでいるね。

エコでも電気の節約って、もっとできそうですけど。店内の照明が明るすぎたり、空調が効きすぎているお店が多いと思います。

クールそうだね。実際、店内の一部の照明を落として営業しているコンビニもある。そういった取組みが広がっていくと、小さな「節電所」の誕生だね。

エコ節電所？

クールみんなで節電すれば、発電所を作ったのと同じ効果があるんだよ。電気が足りないから発電所を作るという考えを変えないと、気候危機は乗り切れない。日本中の電気をLEDにすると原子力発電所13基分（年間電力消費量の約9％）が節電できるという（一財）日本エネルギー経済研究所の試算もある。

エコうわ～、すごい！

クールみんなで節電に取り組むことで全国に「節電所」を作ればいいんだ。

エコなるほど！みんなで取り組めば、羽村にも「節電所」ができますね！

クールそれぞれの家庭に合った節電方法を見つけて、具体的な目標を決めて実行することが大切なんだ。これから冬になって暖房を使う機会が増えると、電気を大量に消費して電力不足になる可能性もある。冷房に比べて、暖房の方が電気をたくさん使うから、なるべく暖房を使う部屋を減らしたいよね。

エコこの前、「今年の冬は服を重ね着して暖房の設定温度を低くしよう」と教えてもらいましたよね。

クールそうだね。例えば、暖房の設定温度を1度下げると年間で約25・9kgのCO_2を減らせるという試算もあるんだ。毎月の削減目標値を決めて取り組んでいけるといいね。

市役所1階市民ホールで月1回、節電に関する展示をやっているから見に行くといいよ。

節電所の展示　毎月第4月曜日午前10時～正午、午後1時～3時

※次回は9月26日(月)予定

問合せ　環境保全課㊞225

▲エコ

▲クール先生

▲経済産業省 省エネポータルサイト

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。