

予 要予約 対 対象 場 場所 内 内容 定 定員 持 持ち物 費 費用 申 申込方法 主 主催 他 そのほか

| 事業名 | とき | 詳細 |
|-----------------------|--|--|
| 予 はつらつ教室 フレイル予防コース | 木曜日コース 7月3日・10日 ・17日・31日 金曜日コース 7月4日・11日 ・18日 | 対 足腰の痛みや動きにくさをきっかけに、思うように健康管理や体力維持ができなくなってきた方で、要介護認定を受けていない方 場 健康増進センター(送迎あり) 内 作業療法士など専門職による個別相談と運動、心身の活動向上と、より豊かな地域参加を目指したグループ活動 費 1回につき30円 ※いずれも10:00～12:30 |
| 予 知ってナットク 身近な健康相談室 | 7月30日(水) 9:00～16:00 | 対 健康について相談のある方 場 健康増進センター 内 生活習慣病や食事に関する ことについて保健師、管理栄養士による個別相談 他 1人30分～1時間程度 |
| ホッと安心 健康相談 | 7月3日(木) | 場 水谷東公民館 ふれあいサロン 対 健康や体の状況に心配のある方 内 看護師や保健師による個別相談 ※いずれも13:30～15:30 |
| | 10日(木) | 場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 |
| | 24日(木) | 場 高齢者いきいきふれあいセンター |



集団検診

場 健康増進センター 申 Web・電話で 問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

| 集団検診名 | 対象・内容 | 受診料 | 受診期日 | 定員 | Web申込 | 電話申込 |
|---------|---|--------|-------------------|------|-------|--------------------|
| 予 乳がん検診 | <ul style="list-style-type: none"> 40歳以上の女性(昭和61年3月31日までに生まれた方)で、令和6年度(令和6年4月～令和7年3月)に受診していない方 問診、マンモグラフィ(X線撮影) ※2年に1回の検診です。 | 1,000円 | 8月25日(月) 午前・午後 | 100人 | 受付開始済 | 7月23日(水) から受付開始 |

※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入術を受けている方、妊娠中の方、妊娠の可能性のある方、授乳中の方、授乳終了後6か月未満の方は対象になりません。30歳代の女性が個別に検診を受けた場合、助成制度があります。

がん検診無料クーポン券のお知らせ

国が定めた基準日(令和7年4月20日)に住
民登録があり、下表に該当する女性の方に検
診費用が無料となるクーポン券を6月上旬に
送付しています。クーポン券の使い方や検診
日、利用できる検診機関などは、
同封の案内をご覧ください。

この機会にぜひ受診しましょう。



子宮頸がん検診対象者

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|---------------------|
| 20歳 | 平成16年4月2日～平成17年4月1日 |

乳がん検診対象者

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|---------------------|
| 40歳 | 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日 |
| 48歳 | 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日 |

※対象の方で、無料クーポンが届いていない
方や基準日以降に転入された方はご連絡く
ださい。

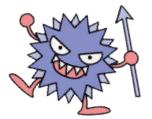
問 健康増進センター ☎049-252-3771

食中毒に気を付けましょう

夏季は湿度や気温が高く、細菌による食中毒が発生しや
すくなります。原因の多くは食肉を生や加熱不足で食べる
ことによるカンピロバクターやO157などです。

次の点に注意しましょう

- 肉の生食は食中毒のリスクがあります。
たとえ生食用であっても、子どもや高齢者、
抵抗力の弱い方は生食を控えましょう。
- レバーなどの内臓や食肉を調理するときは、しっかり加
熱(75℃で1分間以上)しましょう。表面が焼けていても、
内部が生ことがあります。
- 肉は購入から調理までの間、細菌が増殖しないよう低温
保存(10℃以下)しましょう。
- 焼肉やバーベキューをするときは、生肉に触れた箸やト
ングで、焼きあがった肉やサラダなどを食べないように
しましょう。
- 野菜、果物、調理済みの食品は、生肉やその肉汁と触れ
ないようにしましょう。
- 生肉の調理に使用した包丁やまな板などは、その都度、
洗浄消毒をしましょう。
- 調理前、生肉に触れた後やトイレの後は、
手指の洗浄消毒をしましょう。



問 朝霞保健所 ☎048-461-0468