

40歳からは2年に1回受けよう 乳がん検診

乳がんは女性の9人に1人がかかる身近な病気ですが、“早期発見・早期治療”で90%以上が治ります。今年度の申し込みは12月末まで。早めの予約がおすすめです。

早期発見のために

「ブレスト・アウェアネス」を習慣づけましょう

- ・日頃から乳房の状態を把握し、変化がないかチェック
- ・気になる変化があったら、すぐに医療機関へ



受診券を持っていない方は
こちらから



10月20日は世界骨粗しょう症デー

ID 0000135

骨粗しょう症は若い頃からの予防が大切です。まずは骨粗しょう症検診を受けて、自分の骨密度を知りましょう。

当てはまったら骨粗しょう症のリスクがあるかも？

- ☐ カルシウム（牛乳や乳製品）をあまりとらない
- ☐ 運動不足と感じる
- ☐ やせ気味
- ☐ 家族で「骨粗しょう症」と診断された人がいる
- ☐ 骨折をしたことがある

20～70歳の女性市民は 検診が受けられます！

申し込みは
こちらから



ひとねる祭 ～ひとを育てる・地域を育てる～

ID 20251102

と き 11月2日(日) 午前9時～正午

ところ 保健医療センター

その他 参加費や整理券が一部必要。



コーナーの
一部を紹介

お手を拝借 (健康測定)

- ・糖化(老化物質蓄積)度
- ・ヘモグロビン量
- ・骨密度 ほか



おやこであそぼ！ みんなであそぼ！

- ・子ども薬剤師体験
- ・プラトンボをつくろう



体重測定100日チャレンジ

ID 0275741

体重や歩数などの記録に継続して取り組んで、健康と賞品をゲットしよう。

と き 11月1日(日)～2月8日(日)

対 象 どなたでも

参加方法 アプリ…QRコードから。

記録表…直接、ファクス、郵送で参加申込書・事前アンケート（市役所受付、各公民館、健康推進課にあります）を健康推進課（〒443-0036 浜町4 FAX67-9101）へ。

