

## 乳がん検診を受けましょう！

乳がんは女性の約11人に1人がかかるといわれ、女性が一番かかりやすいがんです。30歳代後半から増え始め、40歳代後半で最も多くなります。乳がんは、早期発見・治療を行えば、9割以上の人が治るといわれています。年に1回の検診で、乳房の状態を確認しましょう。

- **検診日** 5月29日(金)・5月30日(土)
- **場 所** 七ヶ宿町活性化センター
- **受付時間** 8時30分～11時00分 12時30分～13時00分
- **対象者** 20歳以上の女性
- **検診料** 無料
- **内 容** 20～39歳の方:超音波検査  
40～64歳の方:マンモグラフィ2方向撮影  
65歳以上の方 :マンモグラフィ1方向撮影
- **その他** 事前の申し込みをしなかった方も、当日の受診が可能ですので、健康福祉課へご連絡ください。



## 子宮頸がん検診を受けましょう！

若い年齢で子宮がんになる人が増えています。早い段階で見つけることができれば比較的完治しやすい病気ですが、自覚症状がほとんどなく、自分で気づくことが難しい種類のがんです。早期に見つける近道は、年に1回検診を受けることです。検査は、大きな負担もなく短時間で終わります。ぜひ受診しましょう。

- **日 程** 6月11日(木)
- **場 所** 七ヶ宿町活性化センター
- **受付時間** 8時45分～10時30分 12時30分～13時30分
- **対象者** 20歳以上の女性
- **検診料** 無料
- **内 容** 問診、視診、超音波検査、頸部細胞診、体部がん検診(必要時)
- **その他** 事前の申し込みをしなかった方も、当日の受診が可能ですので、健康福祉課へご連絡ください。



## ひきこもり窓口について

保健センターでは、ひきこもり支援として随時ご相談を受け付けています。些細なことでも構いませんので、お気軽にご連絡ください。

● **お問い合わせ** 保健センター(ひきこもり窓口) ☎ 37-2331

## 運動教室のご案内

～ 体力の維持・向上で、いきいきとした毎日を！～

町の75歳以上の健診受診者のうち、運動を週1回以上行っている方は、全体の4割程度となっています。運動不足は肥満やフレイル(身体の虚弱)につながりやすいといわれています。

町では、運動の強さごとに教室を開催しています。ご自身の運動習慣のきっかけとして、ぜひ運動教室をご活用ください。

### 運動の強さ「やさしめ」 リハクト

- 歩く力やふんばる力をつけたい方におすすめ。
- 椅子に座りながら、軽く筋肉を刺激したりのぼしたりします。
- 頻度/毎月1～2回

### 運動の強さ「適度な」 よイトレ

- 柔軟性や筋肉を少しずつ向上させたい方におすすめ。
- ストレッチや軽い筋トレを行います。
- 頻度/毎月1回

### 運動の強さ「しっかり」 げんき塾

- しっかり汗を流したい方におすすめ。
- 野外・体育館でウォーキングなどの有酸素性運動を中心にを行います。
- 運動の大切さについて学びます
- 頻度/毎月1回

☆開催日は毎月の町だより「くらしのカレンダー」をご覧ください。

☆初めて参加される方は健康福祉課までご連絡ください。

## 休日歯科診療当番表(5月分)

5月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間【午前9時から午後5時まで】 ※市外局番はすべて0224です。

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
5月3日	ごとう 歯科医院	白石	24-2020	川口 歯科医院	柴田	55-5493
5月4日	谷津 歯科医院	丸森	72-1234	おたべ 歯科クリニック	柴田	56-1853
5月5日	ひかり 歯科医院	白石	22-2112	小田部 歯科医院	大河原	53-2134
5月6日	目黒 歯科クリニック	丸森	79-2818	大友 歯科医院	柴田	57-2120
5月10日	かおる 歯科医院	白石	24-3777	榊原 歯科医院	村田	83-2419
5月17日	巨理 歯科医院	白石	26-2563	後藤 歯科医院	大河原	52-2533
5月24日	穴戸 歯科医院	角田	63-1670	こや 歯科医院	柴田	54-5005
5月31日	けんじ 歯科クリニック	白石	25-9933	えんどう 歯科医院	大河原	53-2555

診療時間【午前9時から午後3時まで】 ※市外局番はすべて0238です。

置賜地区							
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	所在地	電話番号
5月3日	渡部 歯科医院	米沢	21-1610	5月4日	鈴木 歯科医院	米沢	23-0370
5月6日	高橋 歯科医院	米沢	23-8888				