健康だより

㊐健康推進課（平田町・福祉保健センター）
☎24-0816、FAX24-5870

がん検診（医療機関実施分）

― 子宮頸（けい）がん検診 ―

対象　市内に住民登録がある20歳以上（**平成25年3月31日時点**）の女性
※子宮頸がん検診は2年に１回の受診です。平成23年４月１日以降に集団検診を含めて、彦根市の子宮頸がん検診を受けた人は今年度は受診できません。（無料クーポン券配布対象者は受診できます）
受診期限　平成25年3月31日㈰
検診料　1,600円
受診方法　検診料を持って、直接医療機関で受診してください。予約が必要な医療機関もあります。詳しくは、各医療機関にお問い合わせください。
※下表のほか、滋賀県内の産婦人科医療機関でも受診できます。希望する場合は、直接医療機関にお問い合わせください。

医療機関	電話番号
足立レディースクリニック（佐和町）	☎22-2155
神野レディスクリニック（中央町）	☎22-6216
神野レディスクリニック アリス（八坂町）	☎29-9025
神野レディスクリニック ソフィア（川瀬馬場町）	☎25-5566
はやし婦人クリニック（竹ケ鼻町）	☎26-0528
山下医院（長曽根町）	☎24-5290
彦根中央病院（西今町）	☎23-1211
彦根市立病院（八坂町）	☎22-6050

― 乳がん検診 ―

対象　市内に住民登録がある40歳以上（**平成25年3月31日時点**）の女性
※乳がん検診は2年に１回の受診です。平成23年４月１日以降に集団検診を含めて、彦根市の乳がん検診を受けた人は今年度は受診できません。（無料クーポン券配布対象者は受診できます）
受付期限　平成25年3月8日㈮
受診期限　平成25年３月29日㈮
検診料・検診項目
▶40～49歳：2,000円　マンモグラフィ（2方向）、問診、視診、触診
▶50歳以上：1,500円　マンモグラフィ（1方向）、問診、視診、触診
受診方法　検診料を持って、㊐健康推進課、㊐市民課、支所、各出張所の窓口で事前に申し込んでください。事前申込時に発行する受診券を持って、医療機関に予約のうえ受診してください。

医療機関	電話番号
彦根市立病院（八坂町）	☎22-6058
友仁山崎病院（竹ケ鼻町）	☎23-1800
豊郷病院（犬上郡豊郷町）	☎35-3001

次の①～④のいずれかに該当する人は検診料が無料です

対象
①検診当日、70歳以上の人
②一定の障害がある65歳～69歳の人で、後期高齢者医療加入者
③生活保護法による被保護世帯の人
（「生活保護受給証明書」が必要です。印鑑を持って、㊐社会福祉課で手続きしてください）
④市県民税非課税世帯の人
（「自己負担金免除票」が必要です。印鑑を持って、㊐健康推進課で手続きしてください）
※③・④は事前に申請が必要です。事前に申請がない場合、検診料は無料になりません。

ご注意ください

●子宮頸がん検診
▶痛みや出血などの症状がある人は、彦根市の検診ではなく、医療機関での検査をお勧めします。
▶婦人科の病気で治療中・経過観察中の人は、主治医にご相談ください。
▶生理中、生理後２～３日は検診を避けてください。

●乳がん検診
▶痛みやしこりなどの自覚症状がある人は、市の検診ではなく、医療機関での検査をお勧めします。
▶乳房に関係することで、治療中・経過観察中の人は主治医にご相談ください。
▶生理中・生理前１週間は、できれば受診を避けてください。（触診で分かりにくいことがあるため）
▶ペースメーカーを入れている人、豊胸手術をした人、妊娠・授乳中の人は受診できません。
▶マンモグラフィのみの受診はできません。
★集団健診も実施しています。「健康診査・検診日程のご案内」または彦根市ホームページをご覧ください。

「元気フェスタ2012」はいはいレースに参加しよう

はいはいに自信のある赤ちゃんも、覚えたての赤ちゃんも参加してください。みんなで応援しましょう。

対象　市内在住の、はいはいができる乳児
内容
▼１レース最大５人の赤ちゃんが、５ｍのコースでレースを行います。
▼レース中に立ち上がってしまった場合は失格です。
日時　10月８日（月・祝）
レース開始　午前11時～
（受付　午前10時30分～）
場所　市民体育センター第２競技場（松原町）
定員　50人（先着順）
申込・問い合わせ先　ひこね元気計画21実行委員会事務局（㊐健康推進課内）※９月18日㈫の午前８時30分から、電話で申し込みの受付を開始します。

催し物

※特に記載のないときは無料です。

行事名	日時	場所	内容・問い合わせ先等
第１回湖東・湖北地域障害者就職面接会	9月28日㈮ 13：30～15：30 （受付13：00～）	ホテルニューオウミ （近江八幡市鷹飼町）	彦根・長浜・東近江方面にある事業所の担当者から、仕事内容、労働条件、福利厚生などの説明を受けることができます。 申込：不要（当日、履歴書を複数お持ちください） 対象：障害のある人 ハローワーク彦根☎22-2500、FAX26-5186
ウィズフェスティバル2012	9月29日㈯ 10：00～15：30	㊐男女共同参画センター （平田町） ☎・FAX24-3529	㊐男女共同参画センターの登録団体が主体となって開催します。各団体の活動発表、ワークショップ、スポーツ体験、バザー、展示、フリーマーケットなども併せて行います。
彦根市サイエンスプロジェクト自律型サッカーロボット体験教室	9月29日㈯ 10：00～16：00	大学サテライト・プラザ彦根 （アル・プラザ彦根6階） （大東町）	自律型ロボットとパソコンを用いて、本格的なプログラミングを行うことで、ものづくりやプログラミングの楽しさを体験しましょう。 対象：彦根市、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町在住の小学３年生～中学３年生 申込：９月24日㈪までに、ホームページからか、はがきで申し込んでください。http://e-kagaku.com/hikone/ ㊐教育委員会生涯学習課☎24-7974、FAX23-9190
ひこねエコマーケット「夢畑」～いらないものをいる人へ～	9月30日㈰ 10：00～14：00	大手前公園 （金亀町）	リサイクル品、手作りの作品などの市（いち）から、掘り出し物を見つけてください。雨天は中止。 リサイクルステーション（銀座町）☎・FAX26-4810 （問い合わせ時間は10：00～16：00　木・日曜日、祝日は休み）
第7回森づくり交流会ふれあいフェスタ2012	10月6日㈯ 10：00～15：30	荒神山公園 （日夏町）	熟練の林業技術で行う丸太のベンチづくり競技会・チェーンソーアートの実演、木工作品の展示・販売・体験など森林や木の魅力を感じる多数のイベントを行います。切り株で作ったイスを抽選でプレゼントします。 ㊑森林政策課☎077-528-3918、FAX077-528-4886
ふれあい体操「リズムあそび」	10月6日㈯ 14：00～	ふれあいの館 ☎・FAX25-4452	音楽にあわせて、楽しく体を動かします。 対象：幼児～小学生（幼児は保護者同伴）
楽しいおはなしのつどい	10月6日㈯ 14：00～	市立図書館 ☎22-0649 FAX26-0300	絵本の読み聞かせ、パネルシアター、てあそびなど ひこね児童図書研究グループ
絵本を楽しむつどい	10月13日㈯ 14：00～		絵本の読み聞かせ、てあそびなど。テーマにそって本の紹介をします。 ひこね児童図書研究グループ
おひざでだっこのおはなし会	10月17日㈬ 11：00～		絵本、わらべうた、てあそび 彦根の図書館を考える会
むかしばなしを聞くつどい	10月20日㈯ 14：00～		昔話などを「語り」でします。 彦根おはなしを語る会
㈶豊郷病院公開セミナー生活習慣病予防講演会	10月20日㈯ 14：00～15：30	豊郷病院 内科外来待合いスペース （豊郷町八目）	「生活習慣病の原因と予防」「生活習慣病の食生活」についてお話があります。 ㈶豊郷病院地域連携室☎35-3001（代表）

９月は健康増進普及月間です

１に運動　２に食事　しっかり禁煙　最後にクスリ　～健康寿命を延ばしましょう～

身体を動かすことを1日10分増やすことで、いきいきとした健康生活に近づきます。

もう一皿意識して野菜を摂ることで、理想的な食生活に近づきます。

禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現が健康生活の基本です。