

健康だより

子宮頸がん・乳がん検診 のお知らせ

6月下旬に子宮頸がん検診と乳がん検診の対象者に通知書を郵送しました。通知書が届いていない人でも対象者に該当する場合は受診できるので連絡してください。

20歳からおおむね70歳までの女性で希望する人は「骨粗しょう症予防検診」と内診

【乳がん検診】

○対象：40歳以上の隔年（40、42歳と2歳を足していった年齢）の女性

○内容：乳房エックス線検査（マンモグラフィ）と乳房超音波検査（40歳代のみ）

※年齢基準日は令和9年3月31日です。

※前年度対象者で、前年度検診を受けていない人は受診できます。健康づくり課へ申し込みください。

●受診方法

「各地区の会場を受診する集団検診」と「指定

医療機関で受診する個別検診」のどちらかを選んで受診してください。

- ③市町村民税が非課税世帯の人
- ④生活保護世帯の人

●検診料金の免除

次の人は検診料金が免除になります。

- ①70歳以上の人
- ②65～69歳の後期高齢者医療保険制度の被保険者

※骨粗しょう症検診料に免除はありません。

●検診日程

集団検診は表2の日程で、個別検診は7月1日（水）～令和9年1月30日（土）の間に、表3の指定医療機関で実施します。

●問い合わせ

健康づくり課（☎656・6527）

表1 検診料金

		集団検診	個別検診
子宮頸がん検診		1500円	
乳がん検診	40歳代	2600円	
	50～69歳	1200円	1700円
骨粗しょう症検診		2200円	

表2 集団検診の日程と会場

●受付時間 午前9時半～午前11時半と午後1時半～午後3時

日程	会場 (所在地)	主な 対象地域 (自治会)	骨粗しょう 症検診	託児 サービス	
				午前	午後
8月17日(月)	滝沢ふるさと交流館 (土沢265番地3)	法誓寺・元村西	○		
8月19日(水)		あすみ野・元村東			
8月20日(木)		元村中央・南牧野林			
8月21日(金)	ビッグライフ滝沢 (下鶴飼1番地15)	滝沢PT・滝沢NT	○	○	○
8月22日(土)		上鶴飼・鶴飼南・姥屋敷			
8月23日(日)		鶴飼温泉・鶴飼中央・上の山			
8月24日(月)	市多目的研修センター (篠木鳥谷平52番地)	小岩井・篠木・大沢・大釜上・大釜南	○		
8月29日(土)	滝沢ふるさと交流館	室小路・国分・元村北	○	○	○
8月30日(日)		牧野林中央・元村南			
8月31日(月)	葉の木沢山活動センター (葉の木沢山460番地1)	巣子・南巣子・長根			
9月7日(月)	北部コミュニティセンター (巣子148番地) ※午前9時半～午前11時半のみ	いずみ巣子・北一本木・南一本木・柳沢	○		
9月8日(火)	東部体育館 (大崎94番地7)	川前	○		
9月12日(土)	葉の木沢山活動センター	巣子・南巣子・長根	○		
9月16日(水)					

※託児サービスは予約制のため、検診日の2週間前までに要連絡

表3 個別検診指定医療機関

※11月～翌1月は混雑します。

集団検診を利用するか、早めに受診願います。

医療機関名 (所在地)	検診内容	
	子宮頸がん検診	乳がん検診
滝沢中央病院 (鶴飼笹森42番地2)	○ (要予約)	○ (40歳代の人のみ要予約)
飯島医院 (鶴飼狐洞1番地307)	○ (要予約)	○ (要予約)
孝仁病院 (盛岡市中太田泉田28番地)	○ (要予約)	○ (要予約)
盛岡赤十字病院 (盛岡市三本柳6地割1番地1)	○ (要予約)	○ (要予約)

最新版!

飲酒と健康の豆知識

1日あたりの純アルコール摂取量が、男性40g以上、女性20g以上になると生活習慣病のリスクが高まるとされています。高血圧や男性の食道がん、女性の脳出血などについては、少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げると言われています。飲酒による体への影響は個人差もあるため、アルコールの影響を理解し、自分に合った飲酒量を決めて飲むことが大切です。

▼飲んだ酒の純アルコール量を確認できるツール
(厚生労働省)

あなたの飲酒を見守る
アルコールウォッチ
飲んだお酒を選ぶと
純アルコール量と分解時間を計算します
／スマホで簡単&スグ計算!／

登録不要
WEBページで
定期的にチェック

飲酒運転は法律で
禁止されています。

妊娠中や体質的に
お酒を受け付けられない人は
飲酒を避けましょう。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



純アルコール量 20 g の目安

ビール	清酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
500ml	180ml	60ml	100ml	200ml

飲酒にまつわる個人差

- 年齢** **高齢者**：体内の水分量の減少などにより、若い頃と同じ量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒・骨折や筋肉の減少のリスクが高まります。
若年者 (20 歳代)：脳が発達の途中にあり、多量の飲酒は脳の機能の低下につながる可能性があります。
- 性別** 女性は一般的に男性に比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、分解速度が遅く、影響を受けやすいとされています。
- 体質** アルコールを分解する酵素の働きには個人差があり、弱い場合は顔が赤くなったり、動悸、吐き気などが現れることがあります。そのような人が飲酒に慣れて不快感なく飲酒できるようになった場合でも、がんなどのリスクが高まるとの報告があり、注意が必要です。

656・6527
●問い合わせ/健康づくり課 ☎

オススメ「おつまみ」

- 👑 **枝豆** (アルコールの分解を促すビタミンや肝臓の働きを高めるアミノ酸が豊富)
- ・冷やっこ
 - ・海藻サラダ
 - ・刺身
 - ・野菜の煮物
 - ・イモ類
-

● **保健師からのアドバイス**
空腹で飲酒すると、アルコールの吸収が早くなるため、飲酒前や飲酒の合間に食べ物を取るようしましょう。

飲酒時、つまみは脂肪として体にたまりやすくなります。そのため、動物性脂肪の多い肉類に偏らないようにし、良質のたんぱく質やビタミンが豊富な野菜も一緒に取ることを推奨します。