

集団がん検診のお知らせ

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

肺がん検診 (申し込み不要)

令和6年3月31日時点で40歳以上の... 受付開始直後の時間は混雑が予想されます。会場の密を避けるため、ご都合のつく人は比較的空いている受付時間後半にお越しください。検診日ごとに対象地区を設定しています。お住まいの対象地区での受診にご協力ください。

Table with columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 対象地区. Rows include dates like 8/14, 9/13, 9/26, 9/29 and locations like 北地域保健福祉センター, 北地区コミュニティセンター.

胃がん検診 (要申し込み)

令和6年3月31日時点で40歳以上の... 予約開始日の午前中は電話が集中しつなかりにくいことが予想されます。

Table with columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約開始日, 予約・申し込み. Rows include dates like 9/14, 9/15, 10/10 and locations like 北地域保健福祉センター.

乳がん検診 (要申し込み)

令和6年3月31日時点で40歳以上の偶数年齢の女性 (令和4年度未受診者も対象)

Table with columns: 月, 日, 曜, 会場, 時間, 予約開始日, 予約・申し込み. Rows include dates like 10/1, 10/19 and locations like 北地域保健福祉センター.

集団がん検診を受けるときの注意事項

- 持ち物 健康保険証、がん検診受診券、自己負担金、個人記録票(肺がん・胃がん)、バスタオル(乳がんのみ)
・当日体調不良の人は、受診を見合わせていただき、別日に受診をお願いします。
・マスク着用にご協力をお願いします。
・ファスナーなどの金属や、ボタンのない無地のTシャツで来てください。検診着のご利用は有料(200円)です。

健康ひろば

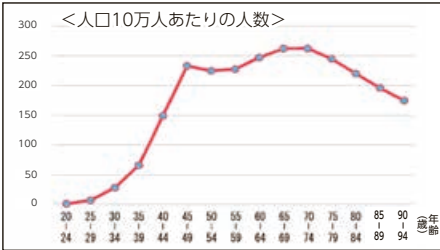
乳がんは早期発見がカギ！ ~プレスト・アウェアネスとは~

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

■乳がんとは？

乳がんは、乳腺という母乳を作るところにできる悪性腫瘍です。日本人女性9人に1人がかかるといわれ、女性に1番多いがんです。特に40歳代後半から60歳代後半の罹患率が高くなっています。ただし、早期に発見し治療すれば、9割以上は治るため、日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房を意識して生活することが重要です。この習慣を「プレスト・アウェアネス」といいます。

年代別乳がんになった人(女性)の割合(2019年全国)



出典：国立がん研究センターがん情報サービス

■プレスト・アウェアネス 4つのポイント

- ①自分の乳房の状態を知る 見て、触って、感じる(乳房のセルフチェック)
②乳房の変化に気をつける しこり、ひきつれ、くぼみ、乳頭からの分泌物などをチェックする
③変化に気づいたらすぐに医療機関(乳腺外科)を受診する
④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



知っ得！ 食のミニ教室~覚えておきたい減塩のヒント~

10月4日(水)午前10時~正午 豊栄健康センター
栄養士の講話、調理実習・試食など
【予定メニュー】鮭の香味焼き・ひじきの減塩サラダ
先着12人 400円 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
9月20日(水)までに電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

あなたの骨は大丈夫？ 健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

骨粗しょう症予防相談会

自分の骨密度を知って、丈夫な骨で健康に過ごしませんか。若い人の参加もお待ちしています。

10月1日(日)
①午前9時40分~ ②午前10時10分~ ③午前10時40分~
④午前11時10分~ ⑤午後1時10分~ ⑥午後1時40分~
⑦午後2時10分~

北地域保健福祉センター
骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談
18歳以上 各回先着8人 ※骨粗しょう症で治療中の人を除く
9月7日(木)から電話で市役所コールセンター ☎243-4894

北区・防災出前講座

お住まいの地域で「防災出前講座」を開いてみませんか？

地域や団体(サークル、事業所など)へ避難方法や日頃の備えなど、防災に役立つ講座を行っています。内容や時間はご相談ください。

講座例

- ・「ハザードマップ」の解説
・さまざまな「避難行動」
・「非常持出し品」と「備蓄」
・地震や津波 など



地域総務課 地域・防災グループ ☎387-1165

エンジョイスports in 北区 2023 競技別大会

新潟市北区スポーツ協会(事務局:産業振興課内 ☎387-1195)

Table with columns: 種目, 開催日・会場, 内容, 参加費, 申し込み. Rows include 剣道, ゲートボール, 卓球, テニス.

うまいもん市場開設

9月10日(日)
午前9時~午後1時(売り切れ次第終了)
葛塚市場内
お弁当・お惣菜・スイーツなどのテイクアウト販売。9月のテーマは「栗」
葛塚市活性化実行委員会 ☎386-1212

<広告欄>

マイナンバーカードの受け取りはお早めに。

問 区民生活課 ☎387-1265