

又健康だより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

陶生病院コラム

～女性特有のがん～

女性特有のがんは「乳房」「子宮頸部」「子宮体部」「卵巣」などに発生します。それぞれ原因や症状が異なりますが、早期発見で治療しやすくなるという共通点があります。早期発見のためには、検診を受けることが大切です。乳がんは閉経前後の40～60歳が好発年齢です。また、子宮頸がんは小学校6年生から接種できるワクチンで予防することができます。公費負担もありますのでご確認ください。

不正出血やおりものの色などに違和感がある時はそのままにしないこと、お腹の張りや不調は体からのサインです。病院に行くか迷った時が受診するタイミングです。「気のせいでもよかった」で終わる受診が一番安心です。

日々忙しい中でも自分の体と向き合う時間をつくりましょう。

あたまの元気まる(6～8月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1601

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

と き ①保健福祉センターでみっちりコース(要予約)
6/12(金)、6/25(木)、7/17(金)、8/20(木)
前半 9:20～10:20 後半 10:30～11:30

どちらかを選択

②出張でサクッとコース(予約不要)
7/15(水) 10:00～12:00(所要時間1人15分程度)

と ころ ①保健福祉センター 3階 ②ドラッグスギヤマ北本地ヶ原店

内 容 ①脳トレや講話も実施 ②検査・結果説明のみ

対 象 者 市内在住で要介護・要支援認定を受けていない40歳以上のかた

定 員 ①前半・後半各6人(先着) ②なし

VRを用いて、
目の動きで
認知機能の状態を
チェックします。



申し込み ①前日までに電話か直接
②会場へ直接

そ の 他 おおむね10人以上の団体向け
に職員出前講座も実施。詳細
は、問い合わせを

アピランスケア支援事業

問 健康課 ☎55-6800 ID 1598

市では、がん患者の治療による脱毛や乳房の形状変化に対するウィッグ、乳房補整具の購入費用を補助しています。R8.4/1から補助対象にエピテーゼ(顔面(眼、耳など)、手指などの人工装具)が追加されました。補助対象となるエピテーゼは4月以降に購入したものに限りです。

対 象 者 がんやがん治療に伴う副作用による脱毛、乳房の変形など外見に対する補整具を購入したかた

補 助 額 ウィッグ、乳房補整具、エピテーゼの各購入費の2分の1(上限2万円)

申請方法 申請書、領収書(購入日の翌日から1年以内)、がん治療を受けたことが分かる書類を直接

おうちで カンタン ストレッチ

vol.25
体幹強化編

サイドプランク

インナーユニットを強化し、体幹部左右の安定

- ①横向きになり、片肘を床に着きます。
- ②両膝を垂直に曲げ、骨盤を床から浮かせます。
- ③体を斜め一直線に保ちます。
- ④下腹部をへこませ、20～30秒を目安にキープします。

左右、各3セット程度行いましょう。

