



町からみなさんへの大切なお知らせです。



乳がん検診

完全予約制です。お申し込みの上受診してください。

■検診会場 川俣町保健センター

■自己負担金 1,000 円

※ 30 歳代の方の日程の日は、30 歳代の方の申し込みを優先しますのでご了承ください。

■予約受付開始日

インターネット、電話または窓口にて受付中

■30 歳代の方

日程	定員
10 月 9 日(水)	午前 各日 20 名
11 月 23 日(土)	午後

■40 歳以上の方

日程	定員
10 月 9 日(水)	10 月 25 日(金)
10 月 28 日(月)	11 月 7 日(木)
11 月 9 日(土)	11 月 12 日(火)
11 月 13 日(水)	11 月 23 日(土)

残暑の熱中症予防をしましょう

9 月でも最高気温が 30 度を超える真夏日が多くみられ、熱中症になりやすくなります。

また、夏バテなど体が疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。天気予報や暑さ指数を参考に、気温が高い日や湿度が高い日は、予防行動をとりましょう。

【熱中症予防のポイント】

■室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節

■体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用

■喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れずに



詳しくはこちらをご覧ください

毎月 17 日は減塩の日

減塩ワンポイント

「かける」より「つける」

醤油やドレッシングは、最初からかけてしまうと思った以上に使用量が増えてしまいます。食卓で使用する調味料は「かける」よりも「つける」または、先に和える」を心がけ減塩に取り組んでいきましょう。

子宮頸がん検診・乳がん検診のお知らせ

該当の方へは 8 月下旬に案内を郵送しました。

今回通知されなかった方でも、昨年度奇数年齢で受診されなかった方は受診することができます。標記担当係までお問い合わせください。

子宮頸がん検診（集団検診）

完全予約制です。必ず予約をお願いします。

■検診会場 保健センター

■自己負担金 1,000 円

■検診日及び受付時間

検診日	時間	予約受付開始日
9 月 13 日(金)	午前	インターネット、電話または窓口
9 月 26 日(木)	午後	にて受付中

※検診当日はスカートをご準備ください。

子宮頸がん検診（施設検診）

健診案内に同封されている医療機関の中からご希望の医療機関で予約のうえ、受診してください。

■自己負担金 1,500 円

■実施期間 9 月 1 日(日)～令和 7 年 2 月 28 日(金)

追加集団検診のお知らせ（予約制）

11 月 16 日(土)に集団検診を実施します。今年度の検診をまだ受けていない方が対象です。希望の方は必ず予約をしてください。

■予約受付開始日

インターネット：10 月 1 日(火) 9 時～

電話または窓口：11 月 1 日(金) 9 時～

結核予防週間（9 月 24 日～ 30 日）

結核は毎年新たに 1 万人以上の患者が発生しており約 2,000 人の方が命を落としています。

2022 年は 10,235 人が結核患者として登録されている重大な感染症です。結核菌を吸いこんで感染します。結核の症状は、長引く咳、たん、微熱、倦怠感などで、特徴的なものがなく早期には目立たないことが多いため、特に高齢者では気づかぬうちに進行してしまことがあります。結核を発症しても早期に発見できれば、重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や友人等への感染拡大を防ぐことができます。

咳やたんが 2 週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、自覚症状がなくても、1 年に 1 回は結核検診（肺のレントゲン検査）を受けましょう。



中央公民館 Tel 565-2434

秋のフリーマーケット参加者募集！

- 日時 10月5日(土) 午前9時30分～午後2時
- 場所 中央公民館前庭（雨天時はロビー）
- 区画 15区画
- 対象者 町内在住・在勤、在学の高校生以上の個人または団体（高校生未満は保護者同伴）※町内在住・在勤、在学の方優先、業者は除く
- 参加費 無料
- 申込方法 9月20日(金)まで電話にて中央公民館までお申し込みください。

川俣町会計年度任用職員（作業員）募集

前田遺跡の国指定史跡に係る確認調査に伴い、会計年度任用職員を募集します。

- 募集人員 20名程度
- 募集受付 9月17日(火) 午前9時から
9月27日(金) 午後5時まで
- 受付場所 中央公民館事務室
- 調査予定期間 11月5日(火)から12月20日(金)まで（うち25日間程度）午前9時から午後4時まで
- 選考方法 1次選考（書類選考）後、2次選考（面接選考）を行います。面接は、1次選考通過者に行のみ連絡します。詳細は川俣町HPでもご覧いただけます。

ふれあい交流事業

恋活Party in Autumn

～スマドリで！出会いを楽しみませんか？～

9.28 (SAT)
18:30～

17:40 中央公民館出発
18:15 福島駅東口花時計前集合

開催場所 garden café M
(福島市栄町11-25 AXC 福島2F)

参加費 男性：3,000円 女性：1,000円

対象者 おおむね25歳～40歳の独身男女
男性：川俣町に在住、在勤の方
女性：お住まいは問いません

募集定員 男女各15名

申込方法 9月20日(金)16時まで
問い合わせ 中央公民館へ
電話(565-2434)またはQRコード
でお申し込みください。



健康づくり 保健福祉課 健康増進係（内線2202）

さわやか体操教室

- 日時 9月6日(金) 午前10時～11時30分
 - 場所 保健センター
 - 持参する物 水分補給用の水・お茶
 - 講師 快フィットネス研究所
健康運動実践指導者 安田涼子先生
- ※次回は10月7日(月)の開催予定です。

男性ナイスミドル体操教室

- 日時 9月11日(水) 午前10時～11時30分
 - 場所 保健センター
 - 持参する物 水分補給用の水・お茶
 - 講師 ハ子メディカルフィットネスクラブ
健康運動指導士
- ※次回は10月2日(水)の開催予定です。

和気あいあい会（予約制）

- 日時 9月5日(木) 午前10時～11時30分
 - 場所 保健センター
 - 講師 健康運動指導士 吉井雅彦先生
- ※次回は10月10日(木)の開催予定です。

心の健康相談について

- 日時 9月10日(火) 午後1時30分～3時30分
- 場所 県北保健福祉事務所
- 申込方法 予約制になりますので、実施日の3日前までに電話または来所によりお申し込みください (Tel 534-4300)。

健康だより その260
今月のテーマ

健康増進普及月間

健康づくりのために心がけていることはありますか？肥満は脂質異常症や糖尿病につながりやすいので要注意です。ごぼうやきのこと類など食物繊維の多い食品は、かさが多く噛みごたえもあり、満腹感を感じることができるので、肥満予防におすすめです。

この機会に食事の内容や量、食べる時間を見直してみましょう。

