

健康あしかが
21プラン
推進中

スマートウエルネス
あしかが



意識して
楽しくからだを
動かそう!



女性のためのがん(集団)検診

健康増進課・☎④3113

●子宮頸がん検診

対象 市内在住で20歳以上の女性
(平成11年3月31日以前生まれ)
※20歳代で、昨年度市の子宮頸がん検診を受診した方を除く。
内容・料金 細胞診⇨400円
※30・35・40歳の方は希望によりHPV検査(600円)あり。

●乳がん検診

対象 市内在住で30歳以上の女性
(平成元年3月31日以前生まれ)

内容・料金 ▽30〜39歳/超音波検査のみ⇨200円

▽40歳以上/超音波検査+マンモグラフィ⇨500円

●骨粗しょう症検診

対象 子宮頸がん、乳がん検診受診者で40歳以上の方(昭和54年3月31日以前生まれ)

内容・料金 超音波検査⇨300円

※次の方は受診できません。
▽30年度に医療機関で足利市の乳がん検診、子宮頸がん検診を受診した方、受診予定の方



▽妊娠中、妊娠している可能性がある方

▽乳がん検診は授乳中の方
▽子宮頸がん検診は月経中の方(月経終了3日間を含む)

《共通》

日程・定員

期日	受付時間	定員
1月11日(金)	午前 8時30分~9時	35人
1月20日(日)		
1月22日(火)		
2月1日(金)		
2月2日(土)	10時30分~11時	35人
2月10日(日)		
2月8日(金)	午後 1時30分~2時	45人
	2時30分~3時	45人

※1月11日、2月1日は託児(定員10名)あり。
場所 保健センター(大正町)
申込 はがきに①氏名②住所③

市民
公開講座

栃木県臨床検査技師会主催

栃木県医学検査学会

足利赤十字病院・☎②10121

時10月21日(日)/午後1時

場市民会館大ホール

▶特別講演

講 帝京大学医療情報システム研究センター教授・澤智博さん

題 『ITで実現する健康と医療の近未来』

▶文化講演

講 落語芸術協会講談師・神田松之丞さん

題 『講談界の風雲児が語る』

申 事前申し込み不要

※当日は混雑が予想されます。駐車場に限りがあるため、相乗りまたは公共交通機関を利用してお越しください。

生年月日④年齢⑤電話番号⑥希望する検診名⑦希望日⑧託児を希望する場合は子どもの人数と年齢を書いて、10月31日(水)(消印有効)までに〒326-0807 市内大正町863-7 健康増進課あて郵送
※骨粗しょう症検査のみの申し込みは不可。申込結果は12月上旬に郵送。

歯周疾患(歯周病)集団検診

健康増進課・☎④3113

生活習慣病の原因となる歯周病予防のために受診しましょう。

日時 11月29日(木)、12月12日(水)、1月31日(木)、2月28日(木)/いずれ

会場 保健センター
会場 午後2時~3時30分

検査項目 問診、歯周組織検査
ブラッシング指導、骨粗しょう症(女性の希望者のみ)

対象 市内に在住の40歳から75歳までの方(31年3月31日現在)

定員 各日先着15人

自己負担額 800円

※70歳以上の方などは免除。

申込 事前に電話で同課
●個別検診は31年2月28日(木)まで実施していますので、同課へご連絡ください。受付後、受診券を郵送しますので、指定歯科医院で受診してください。



高齢者の季節性インフルエンザ 予防接種

健康増進課・☎④3115

時10月1日(月)～31年2月28日(木)

場市内などの協力医療機関内
内に住民登録があり、接種を希望する方で①65歳以上の方または②60歳以上65歳未満で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある身体障害者手帳1級相当の方料自己負担額1千円

接種料金の免除

▽①で市民税非課税世帯・生活保護世帯の方
接種前に同課(大正町、保健センター内)へ申請し、決定通知を受けることにより無料

※印鑑と運転免許証などの本人確認書類を持参してください。公民館では申請のみできます。

▽①で身体障害者手帳1・2級の方および②の方
医療機関で手帳を呈示することで無料

認知症サポーター養成講座

元気高齢課・☎②2246

時10月17日(水)午後2時～3時
30分場毛野公民館
認知症の理

解、関わり方についての講話
事前に電話で地域包括支援センター毛野・富田(☎⑨2117)または同課

元気アップサポーター養成講座

元気高齢課・☎②2153

時11月5日(月)～12月6日(木) 毎月・木曜日、10回
時～正午場市民プラザ301号室
高齢者の運動指導に必要な知識と技術の習得
先着30人料1千円
申10月1日(月)午前9時から電話で同課
※講座修了者は任意で市に登録し、元気アップサポーターとして活動。



ウォーキング教室

地域福祉会館・☎②7690

時11月1日(木)午前10時～11時
30分場西部多目的運動広場(西幸楽荘北側)
生活習慣病予防に役立つ歩行法
健康運動指導士・長充代さん
先着40人
時運動しやすい服装
申10月10日(水)から24日(水)までに電話で同会館
※健幸マイレージ対象講座。

みなさんのちから、地域に活かしてみませんか？

ささえ愛ボランティア

元気高齢課・☎②2246



現在、市の講座を修了した211人がささえ愛ボランティアになり、それぞれのスタイルに合った活動を展開。是非ご参加ください！

♥どんなことをするの？

- ・登録されている介護施設、サロンでの軽微な介助やレクリエーションなど
- ・登録されている個人宅での話し相手やごみ出しの手伝いなど

♥どうすれば仲間になれるの？

- ①18歳以上の方が下記のいずれかを修了
 - ・ささえ愛ボランティア養成講座
 - ・元気アップサポーター養成講座
 - ・認知症上級サポーター研修
- ②同課で登録申請し、手帳を入手



♥先輩ボランティアさんの声

- ・「ありがとう」の言葉が、次への原動力になる！
- ・まだ役に立てることにやりがいを感じる
- ・新たな出会いもあり、日々の生活にハリが出た
- ・楽しみながら自分の介護予防にもなっている
- ・参加する前より体調が良くなった

♥ご利用ください！お得なポイント制度

- ①ボランティア活動1回につき1ポイント付与
※ポイント付与期間＝1月～12月
- ②ポイントの交換手続き
※翌年1月4日～3月15日
- ③活動に応じた金券などと交換
※10ポイントごとに1,000円相当の金券と交換
※上限5,000円

