



Information 役場みらい健康課

がんは早期発見すれば90%以上が治ります

大腸・乳・子宮頸がん検診を実施

【検診日】6月30日(日)

【検診場所】社会福祉協議会(市内)

◆希望者に託児を行っていますので、申込時にお伝えください。

検診内容	受付時間	定員	料金
◆大腸がん *2日分の便を提出してください(容器を送付します) *便秘薬を使用されても検診は可能です	午前9時～11時 午後1時30分～3時	なし	20歳～69歳…200円
◆乳がん(マンモグラフィ検査) *マンモグラフィ検査は40歳以上の方が対象です *バスタオルを持参してください	午前9時～11時 午後1時30分～3時	計37人 計37人	40歳～69歳…1,500円
◆乳がん(エコー検査) *エコー検査は40歳未満の方が対象です *バスタオルを持参してください	午前9時～11時 午後1時30分～3時	計25人 計25人	40歳未満…1,500円
◆子宮頸がん *子宮入り口部分にできる「子宮頸がん」を採取器具で細胞をこすり取って調べます	午前9時～11時 午後1時30分～3時	計50人 計50人	20歳～69歳…500円 20歳未満…1,000円

※町が行う各がん検診の受診回数は、1人あたり年1回とさせていただきます(予約が必要です)。
 ※胃に病気がある方や、過去に胃の手術を受けた方は、集団検診は控え医療機関でご相談ください。
 ※乳がん・子宮頸がん検診は、指定の医療機関でも受診することができます。ぜひご利用ください。
 ※ペースメーカーなどの人工物が入っている方はマンモグラフィ検査はお控えください。

70歳以上の方は
全ての検診が無料

▶詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)までお問い合わせください。

Information 役場みらい健康課

健康づくりに取り組んで、健康と商品をゲット

「みらい健康マイレージ」を実施



町ではみなさんの健康づくりを応援するため、今年度も「みらい健康マイレージ事業」を実施しています。

健康づくりに取り組み、ポイントを貯めて、健康とステキな賞品を手に入れませんか。

【対象】20歳以上の町民
 【応募締切】令和7年3月31日(月)※当日消印有効
 【ポイントカードの配布場所】役場みらい健康課窓口、または各対象事業の会場にてカードをお渡しします。

【応募方法】スタンプが5個貯まったら、豪華賞品が当たる抽選に応募できます。ポイントカードに必要な事項を記入し、役場みらい健康課窓口に持参または、郵送してください。
 【当選発表】厳正なる抽選のうえ、当選者を決定し、当選の通知をもって発表にかえさせていただきます。

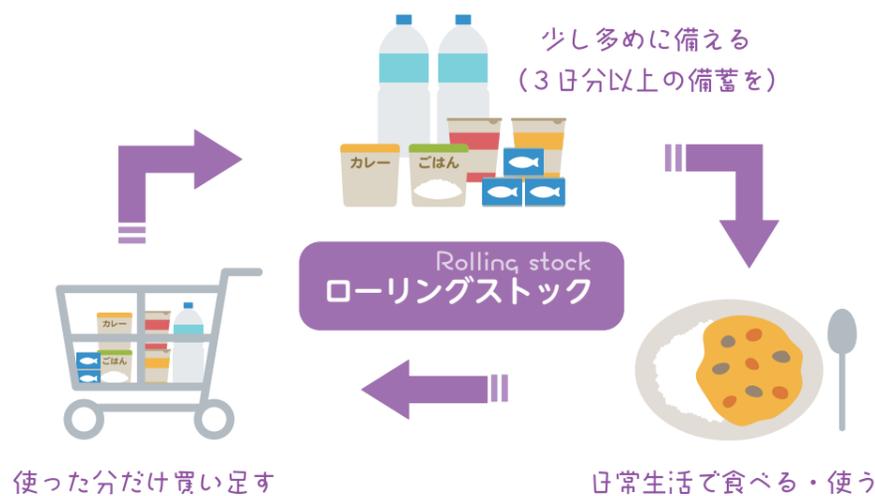
▶詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)までお問い合わせください。

5つおと1つ時に役に立つ防災情報

その4

南海トラフ地震に備えて、「いま」できること

いつもの食品で、いつもの備えに



支援物資は届かない

災害発生直後は道路の寸断などにより、支援物資が届くまでに時間がかかります。特に大規模災害の場合には、食品や生活物資が店頭から売り切れるなど、物流機能が低下することや、ライフライン(電気・ガス・水道)が停止することも考えられます。

最低でも3日以上、できれば1週間分の食料・水を備蓄しましょう。

備蓄方法として定期的に消費期限を確認し、新しいものと交換する「ローリングストック」という方法があります。これを実践することで日常的に食べている食品を非常食として食べることができます。非常食といえば、乾パンやアルファ米といった長期間保

存できる食品のことを思い浮かべるかもしれませんが、普段から食べている食品を多めにストックし、食べた分だけ補充すると、常に自宅に食品の備えがあるので、災害時にも食べ慣れた食事をすることができます。日常と変わらない食事ができることで、災害発生時の精神的な安心感にもつながります。

ローリングストックの対象品

ローリングストックでは、レトルト食品やインスタント食品、フリーズドライ食品、乾物、さらにはお菓子まで、幅広い食料が備蓄の対象です。普段から消費できるものなら、基本的にどんな食品でもローリングストックに用いることができます。

- 例えば、次のような要素に当てはまる食料品は、特にローリングストックに適していると考えられます。
- 常温で保存ができる
- 調理(加熱)しなくても、そのまま食べられる
- 賞味期限が半年以上ある
- 水で戻せるなど、収納する際にスペースを取らずに済む

食品以外にも応用可能

ローリングストックは、食料品以外の日用品の備蓄にも応用できます。

例えばウエットティッシュやカセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどの消耗品は、災害時にも役立つ用途が多くあり、ローリングストック向きです。なかでも、調理時の熱源として使えるカセットコンロや固形燃料は、災害備蓄として必須アイテムといえるので、ときどき使えるか確認しておきましょう。

▼詳しくは、役場防災対策課(☎33-0335)までお問い合わせください。