

予防と検診で自分の健康を守れます

保健案内板

がん検診は受けた後が大切です

市のがん検診を受けた人には、１カ月半程度で検診結果を郵送しています。

結果は確認しましたか？ 精密検査が必要な人には、検診結果と一緒に医療機関への紹介状をお届けします。

精密検査で病気を早期発見できれば、体への負担が少ない治療や、より効果的な治療につながる場合があります。 また、精密検査の結果、がんではない場合もあります。必要以上に心配せず、必ず精密検査を受けましょう。

まずは、精密検査ができる医療機関へ、できるだけ早く予約の電話をしましょう。

STOP！子宮頸がん！
～11月は子宮頸がん予防啓発月間です～



子宮頸がんとは子宮の入り口にできるがんです。**20～30代の若い世代で増加傾向にあります。** 子宮頸がんの発症にはほとんどの場合、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスが関与しています。

「ティール＆ホワイトリボン」は、子宮頸がんの予防と正しい知識の普及を呼びかける啓発のシンボルです

〈子宮頸がんを防ぐためにできる２つのこと〉

予防 1　ワクチン接種：HPVワクチンで感染を予防

小学６年生～高校１年生相当の女子はワクチンを公費（無料）で接種できます。（対象者には個別に通知しています。）

HPVワクチン ホームページ

予防 2　検診：子宮頸がん検診で早期発見

２年に一度の検診が推奨されています。子宮頸がんの初期は自覚症状がほとんどなく、気付いたときには進行している場合が多いです。検診で精密検査が必要となった人は、必ず受診し早期発見・早期治療しましょう。

問い合わせ　市健康保険課 健康推進係　☎52-0097

栄養相談をご利用ください



「食事について相談したい」「健康診断の結果が気になる」「生活習慣を見直したい」など、食生活に関するお悩みはありませんか？

市では管理栄養士または栄養士による栄養相談を実施しています。一人一人の生活習慣や健康状態に合わせて、無理なく続けられる食事の工夫や栄養バランスについてアドバイスします。

相 談 日　12月17日㈭、1月21日㈭、2月18日㈭、3月18日㈭
相談時間　①14時～14時50分　②15時～15時50分　③16時～16時50分
対　　象　市内在住の20歳以上の人　　**場　所**　市保健福祉センター８階　傾聴ルーム

申し込み・問い合わせ　市地域包括ケア推進課　地域支援係　☎52-0102

…このマークが付いているものは「かまいし健康チャレンジポイント」の対象です

思い出の品（写真などの震災拾得物）を返却しています

市は、東日本大震災の津波により流出した「思い出の品（写真などの震災拾得物）」を所有者などに返却するため、洗浄などをしてデジタル化したデータや現物を保管しています。

返却要件　自分、家族、親戚、知人などのものであるとの申し出があり、所有者が明らかな場合
※親戚や知人の所有物は、持ち主へ確実にお渡しいただける場合に限ります
※写真の返却は、１～２週間後の引き渡しとなります

写真データ閲覧方法　閲覧希望日の前日までに市総務課に電話で予約してください
〈閲覧可能時間〉10時～16時（土・日曜日、祝日、12月29日～１月３日を除く）
※閲覧端末が１台のみとなりますので、希望する日程に沿えない場合があります

問い合わせ　市総務課 行政係　☎52-0063

JICA海外協力隊グローカルプログラム

JICAが行う本プログラムは、海外協力隊候補生が、派遣前研修として日本各地で地域づくりや地方創生の実践を学び、その経験を派遣国での活動に生かすことを目的としています。

市では、その研修先の一つとして、これまで20人を超える候補生を継続して受け入れてきました。

この度、６月から８月にかけて市内で活動した二人の候補生から、メッセージが届きましたので紹介します。

メッセージ

・氏名：**駒井 友美子 さん**
・出身：**静岡県**

釜石での２カ月半、本当にたくさんの人に出会い、さまざまな活動に参加しました。どんな場所に行ってもオープンで温かい人柄に触れることができ、最高に居心地のよい時間を過ごすことができました。任国コートジボワールへ行っても釜石で感じた屈強で柔軟な精神を思い出し、頑張っていきたいと思います。



かまいし夜市にて

・氏名：**坪川 耀一 さん**
・出身：**東京都**

釜石では約２カ月半、各公民館のイベントや地域のお祭りなどに参加させていただきました。活動を通して特に注力したのが、地域を盛り上げるために活動する魅力的な人たちへのインタビューです。ネパール派遣後も、今回の活動で学んだことやつながりを生かして活動していきます。



最終報告会にて

※候補生の活動について、詳細は二次元コードから確認ください

問い合わせ　市オープンシティ・プロモーション室　☎52-0068