

暮らしの情報 の 続き

健康

乳がん検診

【市内検診機関】 ※12日までの申し込みは翌月、13日以降の申し込みは翌々月の受診。検診日は祝日を除く

Table with 3 columns: 実施場所, 検診日, 申し込み方法. Includes locations like 調布東山病院, 調布病院, つつじヶ丘 神代クリニック, 飯野病院.

【市外検診機関】

Table with 3 columns: 実施場所, 検診日, 定員. Includes 東京都予防医学協会.

①～④昭和57年3月31日以前に生まれた女性⑤受診日に50歳以上の女性

⑥問診、視触診、マンモグラフィー

費1500円(検査時持参)

受診できない方①令和2年4月以降の市の乳がん検診受診者②乳腺科治療中または経過観察中③生理直前、生理中④妊娠中(可能性あり含む)⑤授乳中⑥心臓ペースメーカー、豊胸手術など乳房内に人工物がある方

①～④電話またはFAX(①②のみ)で住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、検診希望日(FAXの場合のみ第3希望まで)を各医療機関へ⑤9月7日(火)午前9時から電話で健康推進課へ

9月は食生活改善普及運動月間

生活習慣病とその進行を防ぐためには生活習慣の改善、特に食生活の改善が重要です。生活習慣を改善して病気になりにくい体をつくるために、1日3食規則正しく食べる、主食・主菜・副菜をそろえる、1食当たり野菜を120gとる、食塩は1日6.5～7.5gに抑える(現在の食事から2g減塩)などを心掛けましょう。

月間中は、のぼり旗を市内各所に設置します。

健康推進課 ☎441-6100

スポーツ

体育協会 ☎481-6221 専用HPあり 〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

●(公社)調布市体育協会表彰

令和3年度の表彰者を決定しました。

◎スポーツ功労表彰

調布市のスポーツの普及振興に功績が顕著な方

小原喜代次(調布市陸上競技協会)

林 洋子(調布市剣道連盟)

吉賀 久(調布市サッカー協会)

佐々木 淳(調布市テニス連盟) ほか1人

●第61回調布市民体育祭開会式

今年度は動画配信で開催します。

詳細は体育協会HP参照

体育協会

●第61回調布市民体育祭 ゴルフ競技参加者募集

10月22日(金)※雨天決行

メイプルポイントゴルフクラブ(山梨県上野原市)

市内在住・在勤の方

申し込み順180人

費2万1500円(プレー・カート・キャディ代など含む)

9月6日(月)～15日(水)に申請書(平日午前9時～午

後3時に電話または直接体育協会配布)を体育協会へ

●緑ヶ丘初心者テニススクール(全6回)

10月2日～11月6日の毎週土曜日(予備日:11月13日・20日・27日)

午前10時～正午

市民緑ヶ丘テニスコート

市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)

24人(多数抽選、初回利用者優先)

費5000円(事前振込)

往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、9月15日(水)(必着)までに〒182-0023調布染地郵便局留 調布市テニス連盟・近藤真由美へ

体育協会

●ミニバスケットボールスクール(全5回)

10月9日～11月6日の毎週土曜日

午後3時30分～5時

総合体育館

市内在住・在学の小学生

30人(多数抽選)

費1500円(初回持参)

運動のできる服装、室内用シューズ

9月15日(水)までに体育協会HPから申し込み

抽選結果発表/9月28日(火)

●パーソナルトレーニング(10月)

10月13日(水)・27日(水)

1クラス:午前10時30分～11時15分

2クラス:午前11時30分～午後0時15分

3クラス:午後0時30分～1時15分

総合体育館

市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)

各クラス1人(多数抽選)

費400円

運動のできる服装、室内用シューズ、ハンドタオル

体育協会HPから申し込み、または往復はがきにスクール名(希望日時※第3希望まで)、住所、氏名(ふりがな)、生年月日(西暦)、年齢、電話番号を明記し、9月15日(水)(必着)までに体育協会へ

抽選結果発表日/9月28日(火)



コロナ禍でもがん検診を受診しましょう

健康推進課 ☎441-6100

日本で年間約37万人以上の方ががんで亡くなっており、2人に1人は生涯のうち一度はがんにかかると言われていています。

市では、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がんなどのがん検診を実施しています。がんを早期発見するため、コロナ禍でも定期的に検診を受診しましょう。

●早期発見すれば90%以上が治ります※

がんは進行するほど生存率が低下します。自覚症状が出る頃にはすでに進行していることが多いため、健康なうちに定期的に受診することが大切です。

なお、がん検診だけでは確定診断はできません。要精密検査となった方は必ず精密検査を受けましょう。精密検査は保険診療で受けられます。

※「治る」とは、診断時から5年生存すること(出典:国立がん研究センター)

●今年度35・40・45・50・55・60歳以上になる方に各種がん検診の受診券を発送しています(発送時期・対象の検診などの詳細は市HP参照)

●受診券を個別に発送していない方を対象に、がん検診の申し込みを受け付けています(詳細は市報8月20日号または市HP(右のQRコードからアクセス可)参照)



新型コロナウイルスが落ち着いたら受診すればいいよね?

答えは X

新型コロナウイルス感染症の流行が落ち着いてからでは発見が遅れてしまうかもしれません。医療機関は万全の感染症対策を行っているため、安心して受診できます。



Table with 2 columns: 種類, 検査内容. Lists cancer types like 胃がん, 大腸がん, 肺がん, 乳がん, 子宮頸がん and their respective screening methods and frequencies.

★紙面上では市外局番042の表記を省略しています ★講師や出演者の敬称を省略しています

★「全〇回」と表記している事業は全日程参加が原則です