

# 10月はピンクリボン月間です ～婦人科検診を受診しましょう～

10月1日は「ピンクリボンデー」、毎年10月は「ピンクリボン月間」です。「ピンクリボン」は、乳がんの正しい知識を広め、早期受診・早期発見を促すための世界規模の啓発キャンペーンです。

早期発見の最大のメリットは、「がんで命を失わない」確率が高くなることです。小さながんは、ほとんど命を脅かすことはなく、手術や治療の負担も少なく済みます。怖いのは、がんが「見つかること」ではなく、気づかず「放置してしまうこと」です。



## がんに関する書籍の特設コーナーを設置

10月は、みらい図書館 supported by 成島建設で、がんに関する書籍の特設コーナーを設置しています。

## アピアランスケア用品助成制度

がん治療を受けている方の社会参加を応援するため、アピアランスケア（がん治療による外見の変化に対するケア）に係る物品を購入またはレンタルする場合に、その経費の一部または全部を助成します。

## 乳がん検診・子宮がん検診は医療機関検診または集団検診で受診できます

※検診当日、本市に住民登録がない方や、妊娠中の方は受診できません。

### 医療機関で受診する場合

Step1 ①～③いずれかの方法で、医療機関受診券を申請する。

- ①電話（☎ 0297 - 25 - 2100） ②受診券申請メールフォーム
- ③健康増進課窓口

※①②の場合、受診券がお手元に郵送されるまで、1週間程度かかります。

※受診券申請期限：令和6年3月8日(金)（受診券有効期限：令和6年3月31日(日)）

Step2 受診する医療機関を決める。

登録医療機関は、市ホームページをご確認ください。

Step3 Step2 で決めた医療機関に、予約を入れる。

Step4 受診する。

検診当日は、「医療機関検診受診券」、「被保険者証（健康保険証）」、「自己負担額」をご持参ください。

Step5 検査の結果が市または医療機関から通知されます。



検診項目	対象年齢	負担額
子宮がん検診	20歳以上の女性	2,000円
乳がん検診（超音波）	20歳以上 57歳未満の女性	1,500円
乳がん検診（マンモグラフィ）	40歳以上の女性（2年に1回）	1,500円

### 集団検診で受診する場合

次回の集団検診は来年2月を予定しており、詳細は広報つくばみらい12月号に掲載予定です。日程や負担額などは、令和5年度健康管理予定表または市ホームページをご確認ください。



日時	内容	申込期限
11月10日(金) 午後8時～9時	「ヨガストレッチ今日の疲れは今日のうちに」 良質な睡眠を得るために、寝る前にできるヨガストレッチを行います。	10月31日(火)
11月18日(土) 午前9時～10時	「体力ゼロから始めるフィットネス」 運動が苦手、運動が続かない人のための講座です。	11月8日(水)
12月2日(土) 午後1時～2時	「子育ての合間にホームヨガ」 お子さんが隣にいてもできるヨガをご紹介します。	11月17日(金)
令和6年1月20日(土) 午前10時～11時	「正月太りもこれで解消アクティブムーブ」 強度強めの運動講座です。	令和6年 1月5日(金)
2月4日(日) 午前10時～11時	「HOMEで楽しむ親子フィットネス！」 自宅でできる親子運動を行います。幼児から中学生までのお子さんと一緒にご参加ください。	1月12日(金)
3月1日(金) 午後8時～9時	「年度末のリフレッシュエクササイズ」 忙しい3月、新年度に向けてボディコントロールを！	2月16日(金)

