

乳がん・子宮頸がん検診

9月7日より予約受付開始

◆ 検査項目と料金

※石垣市民で、職場等での検診機会のない方が対象です。

乳がん検査 (9/7～予約受付)

- ① マンモグラフィ (1方向撮影) : 900円 (40歳以上対象)
- ② 超音波検査 (乳腺エコー) : 2,800円 (20歳以上39歳以下対象)
※②は健康福祉センターのみで実施
※①と②の両方の受診は不可。

子宮頸がん検査 (予約不要)

- ① 問診・視診・細胞診 : 600円 (20歳以上対象)

(70歳以上の方及び被保護世帯の方はマンモグラフィ検査、子宮頸がん検査は無料)

☆ 受診の際のお願い ☆

1. マスク着用、入場時の手指消毒をお願いします。
2. 次の方は受診を控えてください。
 - ◆ 風邪の症状が持続している
 - ◆ 発熱や咳・息苦しさ・体のだるさ・頭痛などがある
 - ◆ 2週間以内に発熱があった
 - ◆ 2週間以内に感染拡大している地域や国へ訪問した
 - ◆ 2週間以内に、新型コロナウイルスの患者や、その疑いがある方と接触があった

期 日	受付時間	会 場
10月1日	8時30分～10時30分	白保公民館
	13時00分～15時00分	宮良公民館
10月2日 ～ 10月5日	8時30分～11時00分	健康福祉センター
	13時00分～15時30分	
10月6日	8時30分～10時00分	伊原間公民館
	13時00分～15時00分	大浜公民館
10月7日	8時30分～10時30分	名蔵公民館
	13時00分～15時00分	川平農村集落センター
10月8日 ～ 10月12日	8時30分～11時00分	健康福祉センター
	13時00分～15時30分	

※お住まいの地域に関わらず、どの会場でも受診できます。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、検診を中止とする場合があります

【予約・問合せ】

石垣市健康福祉センター 地域保健係 ☎ 0980-88-0088

受付時間：8時30分～17時15分

(平日12時～13時、土・日・祝日は、受付を行っていません)

健

あなたの暮らしの健康サポート

活

保健だより

タバコをやめるといいことずくめ?!

～タバコから卒業しよう～

石垣市健康福祉センター 保健師 鳩原 由子



今年10月からタバコ税がさらに増税されるそうですね。愛煙家の方には頭の痛いニュースかもしれませんが、これをきっかけにタバコから卒業してみませんか？

健康的に若返る!!

実はタバコをやめるとすぐにいい効果が現れます。20分後には血圧と脈拍が正常域まで下がり、8時間後には血中の一酸化炭素濃度が下がります。また、1日で心臓発作の危険性が低下するといわれています。さらに2～3か月で心臓や血管などの機能が改善し、肌つやもよくなり見た目も若返ってきます。

まわりの人も嬉しい!!

タバコを吸わない人が、タバコの煙を吸わされてしまう「受動喫煙」は、たとえ短時間、少量であっても健康被害があります。お子さんの喘息やアレルギー疾患はもしかしたら、受動喫煙が原因かもしれません。家族やまわりの人のためにもタバコを卒業してみませんか？

今までに禁煙にチャレンジしたけど、失敗してしまったという人も何度でもチャレンジしたらいいんです。今は、禁煙外来を利用すると禁煙成功率も高くなり、比較的楽に禁煙が可能です。

この機会にぜひ、タバコから卒業しましょう!

