



# がん検診を受診しましょう

受診を希望される方は、健康増進課健康づくり係までご連絡ください(前年受診された方とすでに検診申込みをされた方には8月中旬に受診券をお送りします)。胃がん、肺がん・結核検診を同時に受けることができますが、胃がん検診のみ、肺がん・結核検診のみの受診も可能です。

## 胃がん検診 肺がん結核

**対象者** 肺がん・結核検診 40歳以上  
胃がん検診 35歳以上  
(年齢は平成22年4月1日現在)

**料金** 肺がん検診 無料(喀痰検査実施の場合は700円)  
胃がん検診 1,000円  
(70歳以上の方及び後期高齢者医療制度加入の方は無料)

○胃がん・肺がん・結核検診日程表 (受付時間 午前6時30分～午前8時30分)

月	日	検診会場	月	日	検診会場	月	日	検診会場
9月1日(火)		須崎漁民会館	9月10日(木)		向陽院(河内)駐車場	9月24日(木)		市民文化会館
9月2日(水)		白浜そりだ駐車場	9月11日(金)		向陽院(河内)駐車場※	9月25日(金)		市民文化会館
9月3日(木)		外浦区集会所横	9月11日(金)		観音温泉駐車場※	9月26日(土)		市民文化会館
9月4日(金)		柿崎公民館	9月13日(日)		下田市民スポーツセンター	9月27日(日)		市民文化会館
9月5日(土)		下田市役所※	9月14日(月)		橋本製麺駐車場(大賀茂)	9月28日(月)		中(なか)公民館
9月5日(土)		入田忠魂碑前※	9月15日(火)		箕作三叉路	9月29日(火)		水産技術研究所伊豆分場※
9月7日(月)		白浜神社駐車場	9月16日(水)		静岡県下田総合庁舎	9月29日(火)		田牛区集会場前※
9月8日(火)		賀茂医師会館	9月17日(木)		稲生沢公民館	9月30日(水)		市民文化会館
9月9日(水)		賀茂医師会館※	9月18日(金)		蓮台寺公会堂	10月1日(木)		市民文化会館
9月9日(水)		須原公民館※	9月21日(月)		静岡トヨタ駐車場(吉佐美)	10月2日(金)		市民文化会館

※の会場では、検診車1台で行いそれ以外の会場は、検診車2台で行います。

## 子宮がん検診

受診を希望される方は、健康増進課健康づくり係までご連絡ください(平成19年度に受診された方とすでに検診申込みをされた方には8月下旬に受診券をお送りする予定です)。

※検診結果は、健康増進課より郵送します。

**対象者** 20歳以上の偶数年齢の女性  
(年齢は平成22年4月1日現在)

**料金** 1,700円  
(70歳以上の方及び後期高齢者医療制度加入の方は無料)

○実施医療機関一覧 (実施期間 9月1日(火)～10月31日(土))

医療機関名	受付時間	休診日	医療機関名	受付時間	休診日
小川クリニック ☎22-3210	午前9時～午前11時 午後1時～午後3時	火曜日 土曜日午後 9/3,9/26,10/1	笹本佳子レディースクリニック ☎32-3088	午前9時～午前11時30分 午後1時30分～午後3時	水曜日午後 土曜日午後
白井医院 ☎22-1221	【予約制】検診日の1週間前までに予約(休診日を除く下記時間内)してください 午前9時30分～午前11時 午後1時30分～午後4時	水曜日 土曜日	共立湊病院 ☎62-1312	【実施日】月曜日～金曜日 定員 各6名 受付時間 午前8時30分～11時30分(時間厳守) 【予約制】(検診日の1週間前までに予約してください) 予約連絡先 健康増進課健康づくり係(☎22-2217)	

(注) 日曜日及び祝日はすべての医療機関が休診です。

## 女性特有のがん検診推進事業

国の経済危機対策として、今年度に限り「女性特有のがん検診推進事業」が実施されます。この事業は、市が実施する子宮頸がん検診と乳がん検診の受診促進とがんの早期発見及び正しい健康意識の普及啓発により、健康保持促進を図ることを目的としています。対象となる方には後日、**検診費用が無料**になるクーポン券、検診手帳等を郵送いたします。

**対象者** 子宮頸がん検診 20・25・30・35・40歳になった女性  
乳がん検診 40・45・50・55・60歳になった女性  
(年齢はいずれも平成20年度中にそれぞれの年齢になった方が対象です。年齢基準日が下田市の実施しているがん検診とは異なります。詳しくは下表参照してください。)

○子宮頸がん検診推進事業の対象年齢

年齢	生年月日
20歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
25歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
30歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
35歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日

○乳がん検診推進事業の対象年齢

年齢	生年月日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
45歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
50歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
55歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
60歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日

問合せ先 健康増進課 健康づくり係 ☎22-2217 E-mail kenkou@city.shimoda.shizuoka.jp

## いま話題の

### 東北大学川島隆太教授の頭の体操

## 「スッキリ脳の健康塾」が

今年も9月から始まります

スッキリ脳の健康塾は、週1回30分程度、学習サポートの助言と励ましを受けながら、簡単な「読み書き・計算」の教材を学習して脳のトレーニングを行うものです。「勉強」することが目的ではなく、「脳の「血流量を増やし」脳を「活性化」させることが目的です。また、仲間同士の会話やサポーターとの交流も非常に大切です。

毎日あるいは最低でも週3日以上、10分ほど継続的に読み書き・計算を反復学習することによって、認知症予防に効果があるとされています。



昨年の講座の様子

**対象者** 概ね65歳以上の市民の方  
**定員** 30名(各時間先着10名)  
※平成20年度からの継続参加も可能です。

**開催日** 9月から平成22年2月までの毎週水曜日(変則日あり)  
**開催時間** ①午前9時30分、②午前10時10分、③午前10時50分(各回30分程度)  
**会場** 市役所別館1階健診室  
**学習内容** 簡単な読み書き・計算・数字版をつかったゲーム(1日10分程度でできる毎日の「自宅学習」があります。)  
**費用**(教材費等)  
1回500円(2,000円/2,500円/月)

※お休みの場合も、教材は郵送しますので費用はかかりません。  
**学習説明会** 9月2日(水)必ずご参加ください。時間などは、ご応募の方に追ってご案内します。  
**応募締切** 8月21日(金)  
**申込・問合せ先** 健康増進課健康づくり係

☎22-2217

## 下田市リフォーム振興事業助成金制度ご利用ください!!



下田市では、6月1日より住宅の増改築や修繕を行う場合の工事費の一部を補助しております。受付期日が9月30日となっておりますので、申請を希望される方はお急ぎください。

**対象者** リフォームを行う住宅の所有者であり、現に居住している方(住民登録が必要です。)  
**対象工事** 住宅(居住部分に限る)の増改築・修繕工事に掛かった工事費が10万円(消費税抜き)以上のもので、また、市内建築関連業者(施工資格登録者に限る)が行うものに限りです。

**助成額** 工事費の20%(上限20万円)  
**受付期日** 9月30日(水)まで  
**受付・問合せ先** 産業振興課

☎22-3914

## 市役所から ごんごんごんは vol.12

ひと・まち・ものを大切に！環境対策課に配属されて、リデュース(減らす)、リユース(再利用)、リサイクル(再資源化)の3Rの言葉がより身近になりました。この推進は地球温暖化防止、資源の節約、次世代の子供たちへ繋がる大切な義務であることを痛感し、また下田市にとってもごみ処理経費の節減になることを実感しています。

難しいことではありませんが、まず一人からでもできる「マイはし・マイバック」運動を職場から家族へ友達へと広がるようPRを始めました。この運動は誰もが意識さえ持てば簡単にできることなので、まずは私たちの職場から取り組みました。今まで気にする事もなかったのですが、周りを見ると既にたくさんの方がマイバックでお買いものさ反省しました。

市民の方には、ごみ袋の有料化に伴うご協力のおかげで確実にごみの減量化が進んで

おります。ごみ収集車の体制も6台から5台と変更させていただくことができ、一部の地区では収集時間帯が変わるなどご迷惑をおかけすることもありましたが、本当に感謝しております。

これから夏本番となり、多くの観光客で賑やかになりますが、それに比例してゴミの量も多くなる時期を迎えます。清掃センターも平日ごみの受付時間を午後4時までと変更とさせていただきます。観光客の方にも下田のまちがきれいなまちだったと心に残るよう職員一丸となってお出迎えしたいと思います。

最後になりますが、日頃より市民の皆様には、リサイクル収集における当番に出ているいただいたり、ごみ排出にもご協力をいただき本当にありがとうございます。

私も、ひと・まち・ものを大切に、身近なことに愛着をもつて下田市が目指すべき将来に向かってがんばっていきなさいと思います。



(環境対策課 山田美奈子)