

## がん検診 無料クーポンの有効期限がわずかです!!

若い世代のがんの  
早期発見・早期治療のため、  
検診料金を免除する制度です



〈受診券イメージ〉



無料クーポン券の有効期限は  
**令和6年  
2月29日(木)  
まで!!**

がん検診無料クーポン券は、5月下旬に対象の方に『令和5年度がん検診等受診券』を個別通知しています(公印が印刷されています)

### ●今年度無料クーポン対象の方

乳がん無料クーポン対象者	子宮がん無料クーポン対象者
昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ	平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ
<b>乳がん検診</b>	<b>子宮がん検診</b>
 乳房のエックス線検査 (マンモグラフィ) (集団・個別)	 子宮頸部細胞診 (個別)

### 個別検診の期限も間近に迫っています

無料クーポン券対象以外の個別検診(医療機関での実施)の受診期間も、  
**令和6年2月29日(木)まで** となっています。  
まだ受診していない方は、早めに受診してください。  
《個別検診で受けられる項目》 ●胃がん(胃カメラ) ●大腸がん ●肺がん ●前立腺がん ●歯周疾患(節目)  
●子宮頸がん ●乳がん ●子宮がん ●ヤング健診 ●がん検診(節目)  
●肝炎ウイルス検査(節目) ●がん検診(節目)  
※胃がん(胃カメラ)、乳がん、ヤング健診(男性)の受診を希望の場合は、事前に健康推進課まで申し込みが必要です。詳細は健康推進課までお問い合わせください。

### ●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

**消費者ひろば**  
「自宅に来て物品を買取る」「訪問購入」に注意を  
購入業者が自宅に来て物品を買取る「訪問購入」に関するトラブルが全国的に増加傾向にあり注意が必要です。  
事前の電話連絡などをしないで、突然、訪問して買取勧誘をすることや「食器や古着を買いたい」と電話で伝え、訪問後、貴金属などの物品の勧誘をすることは法律で禁止されています。また、買い取る物品の種類や特徴、購入価格などを記載した書面を交付しなければならぬことが法律で定められています。  
このような法律に定められたルールを守らない購入業者が見られますが、そのような業者とは契約しないようにしましょう。  
相手に物品を渡しても法定書面を受領してから8日以内は、原則として、クーリング・オフ(無条件での契約の解除または申し込みの撤回)が可能です。この期間は、購入業者への物品の引き渡しを拒むこともできます。  
**問い合わせ**  
市消費生活センター(生活あんしん課内) ☎36-1840  
FAX 22-2245  
消費者ホットライン ☎188

## がんを防ぐための新12カ条 6条 野菜や果物は豊富に

## 介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
1	5	金	9:00~10:30	鍛冶屋敷公会堂	川島	口腔ケア
			13:00~14:30	瀬詰老人会館	山川	栄養のお話
	9	火	9:00~10:30	川島老人福祉センター	川島	
			9:00~10:30	川島公民館久保田分館	川島	口腔ケア
	11	木	9:00~11:00	西麻植公民館	鴨島	
			13:30~15:00	山瀬公民館	山川	介護予防体操
	15	月	9:00~10:30	南町集会所	山川	楽しい脳体操
			13:00~14:30	飯尾敷地公民館・コミュニティセンター	鴨島	栄養のお話
	16	火	9:00~10:30	東新町ふれあい会館	鴨島	
			13:00~14:30	山川公民館	山川	介護予防体操
	17	水	9:10~10:40	東山老人憩の家	美郷	
			9:00~11:00	西麻植市郷会館	鴨島	介護予防体操
	22	月	9:00~10:30	鴨島老人福祉センター	鴨島	
			13:00~14:30	知恵島老人憩の家	鴨島	栄養のお話
	23	火	9:00~10:30	川島公民館山田分館	川島	
			9:00~10:30	忌部農業構造改善センター	山川	口腔ケア
25	木	9:00~10:30	忌部農業構造改善センター	山川		
		9:00~10:30	森山公民館	鴨島	楽しい脳体操	

※初めて参加される方は問い合わせください。 ※健康手帳を持参してください。  
※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。  
※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。 ※講座内容は変更する場合があります。

## リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
1	12	金	9:00~11:00	三ツ島西公会堂	川島	●血圧測定 ●体力測定(握力・2ステップ) ●理学療法士による個別運動指導 ●集団体操

### ●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

### おしえて!! 歯医者さん

**第89回 フッ素入りの歯磨き粉、いつから?**  
質問 生後6カ月の子どもの前歯が生え始めています。夫も私もむし歯が多かったものから、子どものむし歯が気がかりです。フッ素入りの歯磨き粉を今から使い始めても大丈夫でしょうか?  
回答 乳幼児期のフッ化物配合歯磨剤(歯磨き粉)の使い方については、日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会の4学会が、年齢に応じた次のような利用方法を推奨しています。  
①歯が生えてから2歳まで  
使用量:米粒程度のごく少量  
1日2回、寝る前には必ず行う  
すべて保護者が行う  
歯磨き後はうがいの必要なし、ティッシュで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい  
歯医者さんで指導を受ける事  
②3歳から5歳まで  
使用量:グリーンピース程度の歯磨剤の量は保護者が管理する  
1日2回、寝る前には必ず行う  
③6歳以降の全年齢  
使用量:歯ブラシ全体(約2cm) 1日2回、寝る前には必ず行う  
歯磨き後に歯磨剤を軽く吐き出し、うがいする場合は、少量の水で1回だけ行う  
歯磨剤の選択については、最初の歯が生えてから5歳までの乳幼児は約1000ppmFを、6歳以上は約1500ppmFの製品を選択してください。含まれるフッ化物の濃度表示がない製品の使用は避けてください。  
注意として、誤って歯磨剤を一度に全部食べてしまうような事故を防ぐため、子どもの手の届かない場所に保存してください。  
ご不明な点があれば、かかりつけの歯医者さんで、ご相談ください。  
【吉野川市歯科医師会】  
お口の質問を募集しています。下記までメールまたはFAXでお寄せください。

●お口の質問について(窓口) ●  
市長公室 FAX 22-2244 メールアドレス m-koushitsu@yoshinogawa.i-tokushima.jp

## がんを防ぐための新12カ条 7条 適度に運動