

# フレイルを 予防しましょう Vol.22

## 脚力を強化するトレーニング

- ①姿勢を正し、背中を伸ばして座ります。
- ②ボールを両膝の間で挟みます(硬いクッションや二つ折りにした座布団でも代用可能)。
- ③姿勢を保ちながら、内ももに力を入れて5秒キープします。
- ④5回ほど繰り返す。



### ポイント▼

膝とつま先を正面に向けて、左右均等に力を入れる事を意識してください。痛みがある場合は中止してください。

※正しい方法など、詳しい内容はお問い合わせください

**問合せ▶** 困 地域包括支援センター  
(☎内線1188)

- 市で実施する乳がん検診は2年に1回です。前年度に受診した人は今年度の検診は該当になりません
- 集団検診では、マンモグラフィ検査による事故を防ぐため「乳がん検診を受診できない人」がいます。「検診のしおり」に記載していますので、必ず確認してください
- 新型コロナウイルスワクチン接種後の副反応として、わきの下のリンパ節が腫れ、マンモグラフィの画像診断に影響することがあります。そのため、接種日と接種部位を確認しますので、接種した人は確認のうえ受診してください
- ②子宮頸がん集団検診(細胞診)**  
対象者▼20歳以上の女性  
自己負担金▼510円(70歳以上は無料)  
必要なもの▼子宮頸がん検診受診シール
- 注意事項▼**  
○ズボンで来場する人は、バスタオルをお持ちください  
○当日に月経があっても、検診には差し支えありません  
○前日は入浴してください

**問合せ▶** 困 健康づくり課予防係  
(☎内線1172)

## 乳がん・子宮頸がん検診が 始まっています (1月31日で終了)

12月から、乳がん・子宮頸がん検診の集団検診が始まりました。

対象者には、昨年5月末にオレンジ色の封筒で郵送した受診シールに、氏名などが印字されています。集団検診は下記の日程で検診を実施します。

市内の医療機関で個別検診を希望する場合は、受診シールを持って各医療機関で受診してください。

個別検診の有効期限も1月31日(月)までです。例年、有効期限間近は混雑しますので、早めの受診をおすすめします。

- ①乳がん集団検診**  
(視触診とマンモグラフィ)  
対象者▼

40歳以上の女性で、前年度市の乳がん検診を受けていない人(受診できる人は、シールに氏名などが印字してあります)

### 自己負担金▼

1,530円(70歳以上は無料)

### 必要なもの▼乳がん検診の受診シール

### 注意事項▼

○ネックレスやペンダントは、はずして来場してください

○前開きで、わきのゆつたりした上衣(カーディガンなど)をお持ちください  
○市で実施する乳がん検診は2年に1

## 【集団検診】乳がん検診・子宮頸がん検診 日程表

日程	検診会場	時間
1月 5日(水)	困 安中市保健センター	・検温、番号札配布、事前受付 午後1時~2時
1月 7日(金)		・問診受付 午後1時~2時
1月11日(火)		・検診開始
1月12日(水)	困 松井田保健センター	乳がん検診 午後1時~
1月14日(金)	九十九地区生涯学習センター	子宮頸がん検診 午後1時30分~
1月21日(金)	困 安中市保健センター	*問診受付は番号札の順で行います。問診で呼んだ際にその場にはいない場合は、順番が変動することがありますのでご注意ください。
1月24日(月)	困 松井田保健センター	