

朝ごはん、ちゃんと食べていますか？

朝食は1日のスタートの活力として、とても大切です。

朝食を食べると…

脳は寝ている間
エネルギーを消費します。
朝食を食べないと
脳にエネルギーが
いき渡らず
しっかり働けません。

- ・脳の働きが活発になり、
集中力や記憶力が高まる
- ・体温が上昇し、代謝が高まる
- ・疲労感が少ない
- ・太りにくい体を作る
- ・便秘を解消する など

いいことがいっぱい!!

☆朝食を食べないことは、気力や体力、
集中力などにも影響します。

忙しい朝ですが、
家族みんなが朝
食を食べる習慣
を心がけましょ
う。



婦人科検診を 毎年の恒例行事に!

現在日本では、厚生労働省が効果的ながん検診の基準を定めており、
婦人科検診は以下のようになっています。

〈子宮頸がん検診〉

- ◎対象年齢：20歳以上
- ◎受診間隔：2年に1回

〈乳がん検診〉

- ◎対象年齢：30歳以上（視触診のみ）
40歳以上（視触診+マンモグラフィ）
- ◎受診間隔：2年に1回

※注）受診間隔は2年に1回で有効と言われていますが、他の健（検）診と合わせ、1年に1回の受診を
お勧めしています。

町では「**集団検診**」と「**個別検診**」を行っています!

集団検診(各地域の会場で受ける検診)

6月：富、上齋原
10月：奥津、鏡野

個別検診(病院で受ける検診)

期間：6月～12月

※詳しい日程や会場などは、5月にお配りします
「検診のご案内」をご覧ください。

6月から始まります!!



5月には、一定の年齢の方を対象に、
「検診無料クーポン券」を配布いたします。
これを機会にぜひ受診ください!!

【対象】（※平成24年4月1日現在の年齢です。）

★子宮頸がん検診：20、25、30、35、40歳

★乳がん検診：40、45、50、55、60歳

◎乳がん検診対象年齢の方は、大腸がん検診も対象になっています。

*** 日本脳炎定期予防接種についてのお知らせ ***

平成23年5月20日予防接種法の一部改正に伴い、

平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方に限り、
6ヵ月以上20歳未満の間、接種ができるようになっています。

※詳しくは、接種医療機関および保健指導推進センター保健師までお問い合わせください。
厚生労働省ホームページ「日本脳炎の予防接種についてのご案内」もご覧ください。

お問い合わせ先：保健指導推進センター 保健師・栄養士 電話 (0868) 54-2025