令和６年度レディース検診（子宮頸がん・乳がん）

検診は、集団で実施するバス検診と個別医療機関検診のどちらかを選択できます。

詳しい日程や、予約方法はホームページまたは助成券に同封された案内をご覧ください。

※人間ドックを受診する方も、助成券が併用できます。

20 ～ 27 歳の方と検診が無料になる年代の方、過去３年間に受診歴がある方には５月中に助成券を送付します。

助成券がお手元にない方は、電子申請でお申し込み、または健康推進課までご連絡ください。

レディース検診ホームページ▶

バス検診（集団検診）

大和ふれあいセンターシトラス・岩瀬福祉センター・真壁福祉センターの３会場で実施します。検診は予約制です。

▼インターネット予約

個別医療機関検診

個別医療機関でもレディース検診を受けることができます。直接医療機関に電話をして検診の予約をしてください。検診期間は６月１日～令和７年２月 28 日です。

●各種相談（要予約）

こころの健康相談（精神科医による個別相談・１人 30 分程度）

日時	会場
６月 20 日（木）14 時～ 15 時 30 分	岩瀬福祉センター

子育て相談（精神保健福祉士による個別相談・１人１時間程度）

日時	会場
６月５日（水）　① 10 時～　② 11 時～	岩瀬福祉センター

総合健康相談

日時	会場
６月 28 日（金）10 時～ 11 時 30 分	乳幼児相談‥子育て世代包括支援センターさくらっこ 上記以外‥‥岩瀬庁舎

●休日当番医　診療時間／９時～12 時、13 時～16 時　受付時間／９時～11 時 30 分、13 時～15 時 30 分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
６月２日（日）	根本医院	真壁町真壁 202	☎ 0296-55-0027
６月９日（日）	吉原医院	明日香 2-31	☎ 0296-75-1177
６月１６日（日）	けんせいクリニック	岩瀬 207-1	☎ 0296-71-8111
６月２３日（日）	延島クリニック	東飯田 658	☎ 0296-58-5058
６月３０日（日）	大和クリニック	大国玉 2513-12	☎ 0296-58-7788

知っておきたい 食品表示

食品表示とは、消費者が食品の内容を確認して選び、安全に食べるための重要な情報源です。万が一、事故が生じた場合には、その原因の究明や製品回収などの措置を的確に行うための手がかりとなります。

●食品表示の見方（例）加工食品

名称	洋菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、植物油脂、卵黄（卵を含む）、砂糖、食塩／加工でん粉、香料
内容量	150 g
賞味期限	下部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存してください
製造者	○○食品株式会社 茨城県桜川市

商品名ではなく、その商品の内容を表す一般的な名称

使用した重量の多い順に表示されています。原材料と食品添加物が区別して書かれており「／」以降は食品添加物になっています。

しっとり甘いパウンドケーキなどは、小麦粉よりも先にバターや砂糖が書かれています。
それはつまり、バターや砂糖の占める割合が高いということになります。

日持ちするものは**賞味期限**、日持ちしないものは**消費期限**で書かれています。賞味期限はおいしく食べられる期間のことなので、この期限を過ぎてもすぐに食べられないわけではありません。

●栄養成分表示　100g あたり

エネルギー	340 kcal
たんぱく質	13.5 g
脂質	15.1 g
炭水化物	42.5 g
食塩相当量	0.3 g

加工食品は原則、栄養成分表示が義務づけられています。左の表項目は義務づけられているものです。このほか飽和脂肪酸と食物繊維は表示が推奨されています。

たんぱく質と炭水化物は 1g あたりおよそ 4kcal, 脂質は 1g あたり 9kcal になります。
例えば左の表だと 15.1g × 9kcal=135.9kcal となり、全体のエネルギーのうちの 1/3 以上を脂質でとっていることが分かります。

食品表示にはいろいろなルールがあり、知っておくと役立つことがたくさんあります。詳しく知りたい方は、消費者庁のホームページでも確認できます。

消費者庁

糖尿病専門医・内分泌代謝科専門医
県西糖尿病内分泌内科クリニック
院長　槌田　武史

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前　8:30－12:30	○	○	○	○	○	14:00まで
午後 14:30－18:30	／	○	○	／	○	日・祝休診

筑西市成田678番地（筑西警察署斜め向かい）電話：0296-48-9609
予約制のためお電話でのご予約をお願い致します

県西エリア不動産専門店
中古住宅 売却相談　無料査定
そのまま 買います!!　片付け不要
あきやの未来
株式会社レステコホーム 桜川店　桜川市鍬田 44
TEL.0296-71-5369
※どんなに古い空家でもご相談ください。