

## 健康増進室12月スケジュール

### 【健康増進室】

- 火～土…午前9時～午後8時30分（月曜日休室）
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分
- 料 金…1回あたり200円（年齢などにより減額制度あり）
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会」を受けてください。
- ※12月29日(金)～1月3日(木)は休業します。

### 【利用講習会】

講習日時 (1時間程度)	期 日	開始時間
	5日(火)	午後1時
	16日(土)	午後1時
	24日(日)	午後1時

●対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方（中学生を除く）

※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。

※市外在住で当市に在勤・在学の方は、それを証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書や生徒手帳など）。

●定員＝各日10人（予約制） ●受講料＝無料

●申し込み方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

### 【ミニ教室】

教室名	日時（時間：午前11時～正午）			
肩こり・腰痛体操	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)
ダンベル体操	6日(水)	13日(水)	20日(水)	27日(水)
疲労回復体操	7日(木)	14日(木)	21日(木)	28日(木)
バランスボール	1日(金)	8日(金)	15日(金)	22日(金)

●対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方

●定員＝各日22人（肩こり・腰痛体操のみ25人）

●受講料＝200円（年齢などにより減額制度あり）

●申し込み方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

※一人2種類、2回まで。

◎申込受付開始日：11月9日(木)

●受付時間＝午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

④健康増進課（保健福祉センター内） ☎25-2100

### ○相談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	6日(月) 午前9時30分～11時	下小目公民館
こころの健康相談 (要予約)	22日(水) 午後1時30分～3時	保健福祉センター

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

# がん対策室通信

## 子宮頸がん集団検診ガイド



子宮がん検診車

子宮頸がんとは、子宮の頸部に行われるがんです。早期のうちにはほとんど自覚症状がありませんが、早期のうちに見できれば、部分切除などの手術で、約90%が治療することができますので、若い世代の皆さんにも積極的に受けていただきたい検診です。

### 子宮頸がん 集団検診の流れ

#### 【検診当日】

- ①番号札受け取り
- ②問診・受付
- ③検査の説明・検診担当者から、検査の仕方の説明があります。
- ④検査・検査はプライバシーに配慮し、一人ずつ検診車内の個室に入ります。検査は子宮頸部を特殊なブラシですって細胞を採るもので、数分で終わります。
- ⑤終了・採った細胞は、検査機関に送られます。
- ⑥結果・結果は約1カ月でお手元に郵送されます。



子宮がん検診車内部の様子。写真左のイスに座って検査を受けます。

#### ■2月の婦人科集団検診

次回の婦人科集団検診は2月16日(金)、18日(日)に行います。検診を受けるには、事前申し込みが必要です。申し込み方法などの詳細は、広報1月号、健康管理予定表またはホームページをご覧ください。

## 保健カレンダー11月

○子どもの健診・教室など

会場：保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	15日(水)	午後1時～2時	平成29年7月生
1歳6カ月児健診	29日(水)	午後1時～2時	平成28年4月生
2歳児歯科健診	30日(木)	午後1時～2時	平成27年10月生
3歳児健診	7日(火)	午後1時～2時	平成26年9月生
のびのび教室	21日(火)	午前10時～11時30分	平成28年10月生
パパママ教室	18日(土)	午前8時45分～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	2日(木)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	17日(金)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※のびのび教室、ひよこ広場のピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。