

健康増進室11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。

【利用講習会】

講習日時 (1時間程度)	期 日	開始時間
	7日(火)	午後6時30分
	18日(土)	午後1時
	26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	7日(火)	14日(火)	21日(火)	28日(火)
ダンベル体操	1日(水)	8日(水)	15日(水)	22日(水)
疲労回復体操	2日(木)	9日(木)	16日(木)	23日(木)
バランスボール	3日(金)	10日(金)	17日(金)	24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：10月12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)	4日(水) 午前9時30分～11時	山王新田八期集会所

※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

50歳になったら前立腺がん検診を

**前立腺がん**は、男性の副性器である「前立腺」にできるがんです。

欧米では、男性のがん死亡率の約20%を占める頻度の高いがんでしたが、近年、日本でも食生活の欧米化に伴って増えています。特に、50歳を過ぎるころから、罹患率が急激に高くなる傾向があります。

■前立腺がんの症状

初期から中期の前立腺がんには特有な症状はなく、大半は合併する前立腺肥大症の症状で、排尿困難・頻尿・残尿感・夜間多尿・下腹部の不快感・尿閉・尿失禁・血尿などがあります。

■早期発見のための検査

①腫瘍マーカー（PSA）の測定

PSAは、前立腺から出てくるタンパク質の事で、前立腺がんがあると、数値が上昇します。

②直腸診

肛門から指を挿入し、前立腺を触って硬くなっている場所がないか調べます。

③超音波検査

肛門から直腸内に「超音波プローブ」を挿入し、前立腺の断層画像を撮影します。

■市の前立腺がん検診

市では、50歳以上の男性に対し、採血検査でPSA測定を行い、採血検査でPSA測定を行っていただきます。

採血検査でできる簡単な検査ですので、50歳を過ぎたら年1回は、前立腺がん検診を受けましょう。

■前立腺がんの治療法

前立腺全摘除術、放射線療法、ホルモン治療などがあります。

がんのある場所や病期、年齢などを総合的に見た上で、医師と相談しながら決めていきます。

■前立腺がんを予防する生活習慣

- 動物性脂肪の過剰摂取に注意する
- 緑黄色野菜をしっかり摂取する
- エネルギーの過剰摂取に気を付ける
- 色々な食材をバランスよく摂取する
- 魚をすすんで摂取する
- 適度な運動をする

保健カレンダー10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	11日(水)	午後1時～2時	平成29年6月生
1歳6カ月児健診	4日(水)	午後1時～2時	平成28年3月生
2歳児歯科健診	27日(金)	午後1時～2時	平成27年9月生
3歳児健診	26日(木)	午後1時～2時	平成26年8月生
のびのび教室	12日(木)	午前10時～11時30分	平成28年9月生
離乳食教室(前半)	6日(金) (予約制)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		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)※	13日(金)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者 および妊娠中の方
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。