

## 健康増進室 8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
	4日(金)	午後1時
	12日(土)	午後1時
	20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	1日(火)	8日(火)	15日(火)	22日(火)
ダンベル体操	2日(水)	9日(水)	16日(水)	23日(水)
疲労回復体操	3日(木)	10日(木)	17日(木)	24日(木)
バランスボール	4日(金)	11日(金)	18日(金)	25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：7月12日(水)

- 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)	28日(金) 午前9時30分～11時	谷和原公民館福岡分館
こころの健康相談 (予約制)	19日(水) 午後1時30分～3時	保健福祉センター

	日 時	会 場
献 血	14日(金) 午後1時30分～4時	谷和原庁舎（敷地内）

# がん対策室通信

## セカンドオピニオン

セカンドオピニオンとは、納得のいく治療法を選択する事ができるように、治療の進行状況、次の段階の治療選択などについて、現在治療を受けている担当医とは違う医療機関の医師に「第2の意見」を求めることです。医師や医療機関によって、提供できる医療内容が異なる場合があります。

■まずファーストオピニオンを大切に

複数の医師の意見を聞き、どの治療法を選んでよいか分からなくなってしまうことのないように、最初に求めた担当医の意見「ファーストオピニオン」で「自分の病状、進行度、なぜその治療法を勧めるのか」などに

ついてよく確認することが重要です。

■セカンドオピニオンを受ける医師や医療機関の選び方

セカンドオピニオンをどこで受けるか迷う場合には、「がん診療連携拠点病院などの「がん相談支援センター」に問い合わせると、地域でセカンドオピニオン外来を行っている医療機関などの情報を得ることができま

す。このほか、「放射線治療を検討したい」など具体的な治療方法に関する希望がある場合、がんの放射線治療専門の医師によるセカンドオピニオンを受けるという方法もあります。セカンドオピニオンは、診察ではなく専門的な相談ですので自費の

診察となり費用も医療機関ごとに違います。料金についても事前に確認してください。また、セカンドオピニオンを希望する場合は担当医にその旨を伝え紹介状を作成してもらってください。

■セカンドオピニオンを受けた後

セカンドオピニオンを受けたら、別の医師の意見を聞いたことによつて、病気や治療方針についての考えが変化したかどうか、担当医に報告した上で、これからの治療法について再度相談しましょう。セカンドオピニオンに対する担当医の考えを聞くことで病状や治療法の理解はさらに深まります。その上で納得のいく選択をしてください。

## 保健カレンダー 7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	5日(水)	午後1時～2時	平成29年3月生
1歳6カ月児健診	26日(水)	午後1時～2時	平成27年12月生
2歳児歯科健診	21日(金)	午後1時～2時	平成27年6月生
3歳児健診	27日(木)	午後1時～2時	平成26年5月生
パパママ教室(予約制)	8日(土)	午前9時～正午	出産を控えた夫婦
のびのび教室	25日(火)	午前10時～11時30分	平成28年6月生
離乳食教室(前半)	6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)※	20日(木)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(ココロ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。

※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。