

# 保健だより

## 【健康増進室3月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

●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（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。

	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	3日(金)	午後1時	無料
	11日(土)	午後1時	
	19日(日)	午後1時	
	24日(金)	午後6時30分	

●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8人（予約制）

●申し込み方法＝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。

	期 日	開始時間	使用料
肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度)	7日(火)	午前11時	200円
	14日(火)		
	21日(火)		
	28日(火)		
ミ ニ 教 室 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	1日(水)	午前11時	200円
	8日(水)		
	15日(水)		
	22日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	2日(木)	午前11時	200円
	9日(木)		
	16日(木)		
	23日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	3日(金)	午前11時	200円
	10日(金)		
	17日(金)		
	24日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

●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）

●申し込み方法＝窓口または電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）

※ミニ教室は一人2種類、2回まで。バランスボールはどちらか一方。

<講習・ミニ教室申込期間>

2月9日(木)から受け付けます。（土・日・祝日を除く）

午前8時30分～午後5時15分

①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)	3日(金) 午前9時30分～11時	谷井田コミュニティセンター

※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～

## 自覚症状があったら検診ではなく受診を

市では、集団検診のほかに、乳がんや子宮がん、大腸がんの検診を、市が契約した病院などで受けられるよう、医療機関受診券を発行しています。受診券申請の際は、自覚症状の有無を伺います。自覚症状がある方には、「がん検診」ではなく、医療機関を直接受診するようにお勧めしています。

それには次のような理由があります。

■ほかの病気を見逃す可能性  
たとえば、不正出血という自覚症状があった方が、子宮がん検診を受けたとします。市の子宮がん検診では、子宮頸部の細

胞診という方法で、異常な細胞がないかどうかを検査していません。

がん検診の目的は、がんの可能性があるかないかを、できるだけ体への負担が少ない簡単な検査で見極めることです。子宮頸がんの可能性がないことはわかっていても、その不正出血の原因については知ることができません。もし、検診結果が異常なだけだった場合、ほかの病気を見逃す可能性もあるのです。

■早く治療につながる  
がん検診では、多くの人を同時に同じ方法で検査するため、結果がわかるまでに1か月以上

かかることもあります。

一方で自覚症状があつて医療機関を受診した場合は、原因を明らかにするために、個人の健康状態にあつた検査方法を適切に選択し、検査によつては早ければ当日に、結果がわかることもあります。原因が明らかになれば、その後の治療にも早くつなげることができます。

がんは、診断と治療の進歩により、早期発見、早期治療が可能となってきました。ご自分の健康状態に応じて検診または医療機関の受診を選ぶことが、健康を維持するためには大切です。

# 保健カレンダー（2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	8日(水)	午後1時～2時	平成28年10月生
1歳6カ月児健診	15日(水)	午後1時～2時	平成27年7月生
2歳児歯科健診	17日(金)	午後1時～2時	平成27年1月生
3歳児健診	9日(木)	午後1時～2時	平成25年12月生
のびのび教室	22日(水)	午前10時～11時30分	平成28年1月生
離乳食教室(前半)	10日(金)	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)※	24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

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。