

保健だより

【健康増進室12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)	2日(金)	午後1時	無料
	3日(土)	午後1時	
	16日(金)	午後6時30分	
	18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)	6日(火)	午前11時	200円
	13日(火)		
	20日(火)		
	27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)	7日(水)	午前11時	200円
	14日(水)		
	21日(水)		
	28日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	1日(木)	午前11時	200円
	8日(木)		
	15日(木)		
	22日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	2日(金)	午前11時	200円
	9日(金)		
	16日(金)		
	23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>

11月10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)	8日(火) 午前9時30分～11時	新田正角改善センター

	日 時	会 場
こころの 健康相談 (予約制)	16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～

がん検診を受けましょう

がんの治療で重要なのは、どれだけ早期に発見できるかということです。早期に発見できれば、完治する確率は高くなりまし、治療にかかる時間を短くすることができ、費用も抑えることができます。

市では、検診ごとに対象を定め、がん検診を実施しています。ご加入の健康保険の種類に関係なく、市民の方であれば、がん検診が受けられます。市のがん検診の種類と受診方法をご紹介します。

1. 種類
市では次の①～⑧の8つのがん検診を行っています。

①肺がん検診 ②喀痰細胞診（肺

がん検診受診者に限る） ③胃がん検診 ④大腸がん検診 ⑤前立腺がん検診 ⑥肝炎ウイルス検診 ⑦子宮がん検診 ⑧乳がん検診

2. 受診方法
集団検診と医療機関検診があります。

■集団検診
集団検診では、みらい健診①とみらい健診②、婦人科検診があります。

みらい健診①は、予約制で①～⑥までのがん検診が受けられます。みらい健診②では、予約が不要で①～②、④～⑥までが受けられます。婦人科検診は、予約制で⑦と⑧の検診ができます。

■医療機関検診
医療機関検診では、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮がん検診、乳がん検診が受けられます。いずれも、受診可能な医療機関が決まっており、市が発行する医療機関検診受診券が必要です。詳しくは健康増進課にお問い合わせください。

がんは、自覚症状が無いまま進行するケースが多いのが特徴です。そこで、がんを早期に見るためには、定期的ながん検診をうけることが大切になります。

ご自身の健康のために、ぜひ、年に1度はがん検診を受けるようにしましょう。

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	9日(水)	午後1時～2時	平成28年7月生
1歳6カ月児健診	30日(水)	午後1時～2時	平成27年4月生
2歳児歯科健診	25日(金)	午後1時～2時	平成26年10月生
3歳児健診	15日(火)	午後1時～2時	平成25年9月生
のびのび教室	11日(金)	午前10時～11時30分	平成27年10月生
パパママ教室(予約制)	12日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	10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)※	18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

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。