

保健だより

【健康増進室11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)	4日(金)	午後1時	無料
	12日(土)	午後1時	
	18日(金)	午後6時30分	
	27日(木)	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)	1日(火)	午前11時	200円
	8日(火)		
	15日(火)		
	22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)	2日(水)	午前11時	200円
	9日(水)		
	16日(水)		
	30日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	3日(木)	午前11時	200円
	10日(木)		
	17日(木)		
	24日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	4日(金)	午前11時	200円
	11日(金)		
	18日(金)		
	25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>

10月13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)	7日(金) 午前9時30分～11時	田集会所

※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～

知っておきたい「がん緩和治療（ケア）」

今、がん治療は大きく
変わろうとしています

これまでの主流である手術・抗がん剤・放射線治療に加え、「がん緩和治療（ケア）」が、早期からのがん治療の大きな柱として加えられてきています。

がんと診断された時から
開始すべき医療

「がん緩和治療（ケア）」は、1990年ごろまでは終末期医療とされてきました。

しかし、2002年、WHOは「がん治療の早期から開始すべき積極的な医療」へとその概念の転換を図りました。

日本でも、2007年、がん

対策基本計画が策定され、「がん患者およびその家族が、可能な限り質の高い療養生活を送れるようにするために、治療の初期段階からがん緩和治療（ケア）の実施を推進していくこと」が掲げられました。

心と体の痛みをとり
前向きな毎日を送る

がんに伴う苦痛は、痛み、倦怠感などの身体的な苦痛だけでなく、不安、抑うつなどの精神的な苦痛、仕事や家族、経済的な問題などの社会的な苦痛、さらに、生きる意味への問いかけなどのスピリチュアルペインと呼ばれる苦痛もあります。

苦痛により心身ともに衰弱が進行すれば、患者の生活の質を低下させるのはもちろん、がん治療そのものを継続できなくなる場合も考えられます。

「がん緩和治療（ケア）」によって心と体の痛みを和らげられれば、がん治療を前向きに、適正に受けることができます。

また、がんの根治が難しくなってきたからでも、「がん緩和治療（ケア）」を受けることにより、がんと共存することも可能になります。

がんの治療を前向きに受けるためにも、心と体の苦痛を我慢せず、早めに主治医に相談し、「がん緩和治療（ケア）」を受けることが大切です。

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	12日(水)	午後1時～2時	平成28年6月生
1歳6カ月児健診	26日(水)	午後1時～2時	平成27年3月生
2歳児歯科健診	13日(木)	午後1時～2時	平成26年9月生
3歳児健診	27日(木)	午後1時～2時	平成25年8月生
のびのび教室	4日(火)	午前10時～11時30分	平成27年9月生
パパママ教室(予約制)	5日(水)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
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)※	14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)			および妊娠中の方
			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。