

保健だより

【健康増進室2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
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
- 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※1」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 (1時間30分程度)	5日(金)	午後1時	無料
	13日(土)	午後1時	
	19日(金)	午後6時30分	
	28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。
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝電話または窓口で直接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)	2日(火)	午前11時	200円
	9日(火)		
	16日(火)		
	23日(火)		
ミ ニ 教 室 ※2 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	3日(水)	午前11時	200円
	10日(水)		
	17日(水)		
	24日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	4日(木)	午前11時	200円
	11日(木)		
	18日(木)		
	25日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	5日(金)	午前11時	200円
	12日(金)		
	19日(金)		
	26日(金)		

- ◎ミニ教室※2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＝電話でお申し込みください。2日目以降は窓口でも可。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>

1月14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

～がん対策室通信～

がん検診受けましたか？

かつては「治らない病気」とされていた「がん」ですが、医療技術の進歩により「治る病気」になってきました。がんの初期にはほとんどの場合、自覚症状はない一方で、放っておけばその分だけ成長し、切除できても再発のリスクが高まり、治療が難しくなりますので、早期発見・早期治療が重要になります。では、どうすれば早くがんが見つけれられるのか？一番身近な方法は「がん検診」です。職場で受診する機会のない方は、市民を対象に行っている「がん検診」をご利用ください。

- ▼【みらい健診①*要予約】
受けられる検診：肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診
実施日：2月5日(金)
会場：保健福祉センター
受付時間：申し込み時に、次の①～④から選択。①午前7時～7時30分②午前8時～8時30分③午前9時～9時30分④午前10時～10時30分
申し込み期間：1月19日(火)～21日(木)
【婦人科検診*要予約】
受けられる検診：乳がん検診、子宮がん検診
実施日：1月31日(日)、2月2日(火)
会場：保健福祉センター

- ▼【みらい健診②*予約不要】
受けられる検診：肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診
実施日：2月6日(土)
会場：保健福祉センター
受付時間：①午前9時30分～11時②午後1時30分～3時
※どちらの検診も、定員になり次第締め切りいたします。
- ▼申し込み期間：1月12日(火)～15日(金)
【みらい健診①・婦人科検診共通事項】
申し込み方法：①申し込み専用電話：☎25-2983②窓口にて直接申し込み（午前9時～午後5時）

保健カレンダー（1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	13日(水)	午後1時～2時	平成27年9月生
1歳6カ月児健診	28日(木)	午後1時～2時	平成26年6月生
2歳児歯科健診	20日(水)	午後1時～2時	平成25年12月生
3歳児健診	26日(火)	午後1時～2時	平成24年11月生
のびのび教室	27日(水)	午前10時～11時30分	平成26年12月生
離乳食教室(前半)	14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
パパママ教室(予約制)	16日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	15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(ココ組)			9カ月～12カ月児と保護者

○相 談

	日 時	会 場
移動健康相談(予約不要)	22日(金) 午前9時30分～11時	谷井田コミュニティセンター
こころの健康相談(予約制)	27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。

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。