

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
- 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(土)	午後1時	無料
	11日(金)	午後1時	
	18日(金)	午後6時30分	
	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。
- 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)	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)		
	23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)		
※2 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※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>

11月12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)	4日(水) 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)	11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～

肝臓がんと肝炎ウイルス

肝臓は体内で最大の臓器です。肝臓がんは治りにくいがんの代表といわれていますが、肺がんや子宮頸がんと並び、主要な発生病因が明らかになっています。

肝臓がんの9割が肝臓の細胞に発生する肝細胞がんで、その主な原因は肝炎ウイルスにあります。肝炎ウイルスにはA・B・C・D・E型など様々な種類がありますが、日本では肝細胞がんの約60割がC型肝炎ウイルス(HCV)の持続感染、約15割がB型肝炎ウイルス(HBV)の持続感染が原因といわれています。

肝炎ウイルスの感染経路は、血液を介してのものが大半です。以前は母子感染・血液製剤による輸血・注射針の使いまわしなどでの感染がありました。現在では妊娠時のチエックや使い捨ての注射針の導入などで激減しています。しかし、思い当たる感染ルートがない場合も多く、完全に防止できない部分があることも事実です。

『沈黙の臓器』といわれる肝臓。健康診断や献血または病院などでの採血検査で、肝炎ウイルスの感染が判明することも少なくありません。肝炎ウイルスに感染すると、10～20年かけて

慢性肝炎↓肝硬変↓肝臓がんへと進行していきます。

しかし、現在ウイルス性肝炎は治癒もしくはコントロールできる病気となっていますので、肝炎ウイルスに感染していても、できるだけ早く検査を受けて感染を知り、適切な治療を受けることで肝硬変や肝臓がんといった深刻な症状に進行するのを防ぐことができます。

市では、集団検診・医療機関検診にて肝炎ウイルスの検査を実施しております。特に症状がない場合でも、一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

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	4日(水)	午後1時～2時	平成27年7月生
1歳6カ月児健診	25日(水)	午後1時～2時	平成26年4月生
2歳児歯科健診	19日(木)	午後1時～2時	平成25年10月生
3歳児健診	9日(月)	午後1時～2時	平成24年9月生
のびのび教室	12日(木)	午前10時～11時30分	平成26年10月生
離乳食教室(前半)	6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
パパママ教室(予約制)	30日(月)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	27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

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。