

保健だより

【健康増進室 8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)	1日(土)	午後1時	無料
	7日(金)	午後1時	
	21日(金)	午後6時30分	
	30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)	4日(火)	午前11時	200円
	11日(火)		
	18日(火)		
	25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)	5日(水)	午前11時	200円
	12日(水)		
	19日(水)		
	26日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	6日(木)	午前11時	200円
	13日(木)		
	20日(木)		
	27日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	7日(金)	午前11時	200円
	14日(金)		
	21日(金)		
	28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＞

7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

～がん対策室通信～

セカンドオピニオン

治療の選択肢を広げるために

セカンドオピニオンとは、「第2の意見」あるいは「別の意見」という意味の言葉です。本人が納得して自身の診療（検査・診断・治療）の選択・判断ができるように、主治医からの説明とは別に、ほかの医療機関の医師に意見を求めることです。

セカンドオピニオンというと、以前は、今の主治医に不満があり、主治医を変えるために行うことのように考えられていました。しかし、セカンドオピニオンの目的は、今の主治医の治療を否定することではなく、

① まずは主治医の説明を良く聞いて、質問しましょう。

② セカンドオピニオンの希望を診断や治療方法についてほかの医師の意見を聞き、本人が納得のいく治療を目指すことです。ほかの医師の意見を聞くことで、治療を選択する幅が広がり、治療をする決断の支えとなりま

③ 希望の医療機関を探すときは、最寄りの相談支援センターを利用します。

④ 受診前に質問したいことなどをまとめておきましょう。

⑤ セカンドオピニオンを主治医に報告して今後の方針について再度話し合います。セカンドオピニオンを受けた医療機関で治療することになった時は、あらかじめ主治医に紹介状を作成してもらいます。

セカンドオピニオンの流れ

主治医に伝え、紹介状を作成してもらいます。

希望の医療機関を探すときは、最寄りの相談支援センターを利用します。

受診前に質問したいことなどをまとめておきましょう。

セカンドオピニオンを主治医に報告して今後の方針について再度話し合います。セカンドオピニオンを受けた医療機関で治療することになった時は、あらかじめ主治医に紹介状を作成してもらいます。

医療機関によって必要な手続きなどが違いますので、詳細は医療機関に確認してください。

保健カレンダー（7月）

○子どもの健診・教室など

会場：保健福祉センター

相談	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	7日(火) 午前9時30分～11時	板橋コミュニティセンター

○献血 ～皆さまのご協力をお願いします～

期 日	時 間	会 場
8日(水)	午前9時30分～ 午前11時45分	谷和原庁舎

※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。

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	15日(水)	午後1時～2時	平成27年3月生
1歳6カ月児健診	23日(木)	午後1時～2時	平成25年12月生
2歳児歯科健診	22日(水)	午後1時～2時	平成25年6月生
3歳児健診	29日(水)	午後1時～2時	平成24年5月生
のびのび教室	8日(水)	午前10時～11時30分	平成26年6月生
パパママ教室（予約制）	4日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	2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)※	24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。