

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150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1時	
	21日(日)	午後6時30分	

- 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	150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	150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	150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	150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（予約制・定員になり次第終了）
- 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(水)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 めざせ受診率50%超

日本人の死因第1位

がんは、昭和56年から日本人の死因の第1位となりその後年々増加を続け、平成24年度のがんによる死亡者は36万人にもなっています。今後も、急激な人口の高齢化に伴い死亡者数の増加が見込まれています。

主な要因は生活習慣

がんによる死亡を防ぐためには、がんにかからないようにすることが重要です。がんは喫煙、食生活、運動などの生活習慣が要因となることが多く、生活習慣の改善は発がんリスクを下げる効果があります。しかし、いくら生活習慣の改善を心がけたとしても、がんにかかるリスク

がゼロになるわけではありません。そこで重要となるのが、がん検診です。

早期発見で完治も

医学の進歩により、特に、進歩していない初期の段階で発見されたがんは、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で完治します。したがって、がんを初期の段階で見つける「がん検診」は、がんの死亡率を下げるために非常に有効だと考えられています。

がん検診を受けよう

しかし、残念ながらがん検診受診率の国際比較を見ても、欧米の受診率が70%以上であるのに対し、日本は20%前後と、か

なり受診率が低いのが現状です。

そこで、国では「がん検診受診率50%」の目標を達成するため、企業・地方自治体・関係団体などと連携・協力して、普及啓発活動やイベントの開催などを行っています。

市では、胃がん検診についてはみらい健診①で、肺がん・大腸がん検診についてはみらい健診②で、また、乳がん・子宮がん検診については、婦人科検診で受けることができます。

なお、乳がん、子宮がんおよび大腸がん検診については医療機関検診も実施しています。ぜひ、この機会にがん検診を計画してみましょう。

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	26日(水)	午後1時～2時	平成26年7月生
1歳6カ月児健診	12日(水)	午後1時～2時	平成25年4月生
2歳児歯科健診	27日(木)	午後1時～2時	平成24年10月生
3歳児健診	18日(火)	午後1時～2時	平成23年9月生
パパママ教室(予約制)	15日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	11日(火)	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)※	25日(火)	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。

○相 談

	日 時	会 場
移動健康相談(予約不要)	10日(月) 午前9時30分～11時	細代新農村集落センター ※車でのご来場はご遠慮ください。
こころの健康相談(予約制)	19日(水) 午後1時30分～3時30分	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。