

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
- 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)	1日(土)	午後1時	無料
	7日(金)	午後1時	
	16日(日)	午後1時	
	28日(金)	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)	4日(火)	午前11時	150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	150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	150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	150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（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>

10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

④健康増進課（保健福祉センター内） ☎25-2100

～がん対策室通信～

がんになったとき、どんな治療をするの？

がんの治療と聞いて真っ先に思い浮かぶのは何でしょうか？多くの方がまず思い浮かべるのは手術療法でしょう。日本では、これまで手術療法が、がん治療の中心でしたが、化学（薬物）療法や放射線療法が進歩し、がんの種類やステージ（病期）によつては手術と変わらない効果が認められるようになりました。この3つの治療方法を、がんの三大療法と呼んでいます。

手術療法

がんの病巣部を切除し、その臓器の周辺組織やリンパ節に転移があれば、一緒に切り取ることができ、完治の可能性が高いことがメリットです。しかし、体にメスを入れるため、キズの治癒や全身の回復に時間がかかり、切除し

た部位によっては臓器や体の機能が失われることもあります。

化学（薬物）療法

主に、抗がん剤によつてがん細胞を死滅させたり、増殖を抑えたりする治療方法で、血液を通して全身をめぐるため、ごく小さな転移にも効果があります。しかし、がん細胞以外の細胞も攻撃しますので、脱毛、吐き気、倦怠感、しびれ感など、副作用の症状や、肝臓や腎臓、造血器官などへの障害が避けられず、つらい治療になりがちなのが難点です。このほか、乳がんや子宮がん、前立腺がん、甲状腺がんなど、ホルモンが密接に関わっているがんに対しては、「ホルモン療法」がよく行われます。

放射線療法

がんの病巣部に放射線を照射して、がん細胞を死滅させる局所療法です。近年、治療前の検査技術や照射方法の進歩によつて、がんの大きさや位置を正確に測り、その部分だけに集中的に照射することが可能になり、その効果は格段に向上しています。

このようにがんの治療方法にはそれぞれ長所と短所がありますが、現在がん治療は、年齢や性別、環境や希望などを考慮し、どの治療方法がその人のがんに最も効果が期待できるかを検討し、いくつかの治療方法を組み合わせさせて行われています。

また、このほかに粒子線治療などのがん先進医療を実施している医療機関もあります。

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	22日(水)	午後1時～2時	平成26年6月生
1歳6カ月児健診	2日(木)	午後1時～2時	平成25年3月生
2歳児歯科健診	21日(火)	午後1時～2時	平成24年9月生
3歳児健診	8日(水)	午後1時～2時	平成23年8月生
離乳食教室(前半)	7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)※	17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。

○相 談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	3日(金) 午前9時30分～11時	愛宕公民館 ※車でのご来場は ご遠慮ください。

※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。