

保健だより

【健康増進室7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)	4日(金)	午後1時	無料
	12日(土)	午後1時	
	18日(金)	午後6時30分	
	27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 ※2 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)		
パ 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（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＞

6月11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～

もしかして…がん？

自覚症状がある時のがん検査の受け方について

何らかの自覚症状があっても、もしかしたらがんかもしれない、と思った時、検査はどこで受ければよいのでしょうか。

市のがん検診は、健康で自覚症状がない人が対象です。がんの死亡率減少を目的に行う市の検診は、科学的根拠や有効性のある検査で、できるだけ多くの人が受診できるように、負担が少ない簡易な検査方法で行われています。病気の可能性があるかどうか、精密検査を受ける必要があるかどうかをふるい分けるための検査で、はっきりと病気を診断することはできません。また、多くの人を同時に検査するため、結果がわかるまでに1カ月以上の時間がかかります。

一方、医療機関への受診は、

自覚症状があつて病気が疑われる人や、検診の結果、精密検査と言われた人が対象です。病気の原因を明らかにし、治療の効果を高めることを目的に実施するため、その人の健康状態にあつた検査方法が選ばれ、早ければ当日結果がわかることもあります。

がん検査は、自分の健康状態に応じて検診または医療機関を選んで受診しましょう。

市のがん検診と医療機関の受診における検査の比較

比較項目	市の検診	医療機関の受診
特徴	がんを早期に見つけることができるといふ判断をしない	病気を正しく診断する
受ける人	症状がない健康な人	症状や何らかの不安がある人
検査方法	体に負担のない安価な検査方法	病気の原因を確かめるために必要な検査方法（体への負担が大きかったり、高価な検査の場合もある）
費用	・医療保険は使えない ・自己負担額は、検診の種類により異なり、市の助成がある	医療保険が使える
緊急性	低い	高い

保健カレンダー（6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	25日(水)	午後1時～2時	平成26年2月生
1歳6カ月児健診	3日(火)	午後1時～2時	平成24年11月生
2歳児歯科健診	11日(水)	午後1時～2時	平成24年5月生
3歳児健診	19日(木)	午後1時～2時	平成23年4月生
パパママ教室（予約制）	4日(水)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
プレママ教室（予約制）	23日(月)	午後1時15分～4時30分	妊婦（ご夫婦での参加も可）
離乳食教室(前半)	12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(ピョピョ組)※	20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

※ピョピョ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）	11日(水) 受付時間 午前9時30分～11時	下島公民館

※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。