

# 保健だより

## 【健康増進室 6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)	6日(金)	午後1時	無料
	14日(土)	午後1時	
	20日(金)	午後6時30分	
	29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)	3日(火)	午前11時	150円
	10日(火)		
	17日(火)		
	24日(火)		
バランスボール・シェイプアップ (1時間程度)	4日(水)	午前11時	150円
	11日(水)		
	18日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	5日(木)	午前11時	150円
	12日(木)		
	19日(木)		
	26日(木)		
バランスボール・リフレッシュ (1時間程度)	6日(金)	午前11時	150円
	13日(金)		
	20日(金)		
	27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）
- ※バランスボールはどちらか一方

### <講習・ミニ教室申込期間>

5月14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

### ○相 談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	14日(水) 受付時間 午前9時30分～11時	北袋集落センター
こころの健康相談 (予約制)	7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。

# ～がん対策室通信～

## 「市のがん検診」と「人間ドック」の違いは？

市のがん検診は「対策型検診」と呼ばれ、次のような条件をもとに選択されています。

- ①集団全体の死亡率を下げる科学的な根拠がある検査であること
- ②検査時間が短いこと
- ③検査をするための負担、苦痛や事故（検査による合併症）が少ないこと
- ④経済的であること

現在、市が行っている肺がん検診（胸部レントゲン）・胃がん検診（胃レントゲン）・大腸がん検診（便潜血検査）・子宮がん検診（子宮頸部細胞診）・乳がん検診（超音波・マンモグラフィ）は、国や県で推奨さ

れ、①～④の条件に当てはまりません。

一方で、人間ドックなどの検査は「任意型検査」と呼ばれ、その人個人の死亡リスクを下げるのが目的となっています。そのため、検査内容も好みに合わせて選べますので、検査料金が高額にはなりますが、高度な検査も受けることができます。この場合、先に述べた①～④の条件は必ずしも当てはまりません。

このように、市のがん検診と人間ドックなどでは、対象や目的、費用などに違いがありますので、自分に合った検診を選択することが重要です。

問 健康増進課がん対策室（保健福祉センター内） ☎25-2100



市では、多くの方にごん検診を受診していただけるように、「がん対策室通信」でさまざまな情報を提供していきます。

# 保健カレンダー（5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	14日(水)	午後1時～2時	平成26年1月生
1歳6カ月児健診	21日(水)	午後1時～2時	平成24年10月生
2歳児歯科健診	9日(金)	午後1時～2時	平成24年4月生
3歳児健診	27日(火)	午後1時～2時	平成23年3月生
離乳食教室(前半)	13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)※	20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。