

保健だより

【健康増進室3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)		
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)		
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)
- ※バランスボールはどちらか一方

<講習・ミニ教室申込期間>

2月18日(火)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(谷和原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)	6日(木) 午前9時30分～11時30分	谷和原公民館 福岡分館

※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。

～がん対策室通信～

前立腺がんについて

■日本の前立腺がんは近年増加しています。

前立腺がんは、男性特有のがんで中高年に多くみられるがんです。近年の高齢化、食生活の欧米化と検査精度の向上などによる正確な診断により、日本人の前立腺がん患者数は急速に増加しています。

■前立腺がんとは？

前立腺がんは他の臓器のがんとは異なり、ゆっくりと進行するため、早期に発見できれば他のがんと比べると治りやすいがんであるといえます。しかし、初期には自覚症状がほとんどないため、発見が遅れることがあります。がんが大きくなり尿道などに浸潤すると、血尿や前立腺肥大症のように「おしっこが出にくい」「おしっこをした

後すっきりしない」というような自覚症状が出る場合があります。また、無症状のまま転移(主な転移部位は骨)することもあり、骨転移が広がると「腰が痛い」などの症状が現れます。

■PSA検査は前立腺がんを発見するための血液検査です。

PSAとは、前立腺で特異的に作られるたんぱく質の一種で、健康な人の血液にも存在します。しかし、前立腺がんになると血液中に流出するPSAが増加するため、早期発見のための検査として用いることができます。PSA検査はごく少量の血液があれば測定が可能で、通常の血液検査と合わせて行うことができます。市が実施する「みらい健診」でも、50歳以上の男性でご希望の方には実施

しています。

■PSA検査が高かった場合はどうしたらいいですか？

PSA検査の基準値は4.0ng/ml未満です。準値を超えたからといって、全員ががんであるわけではありません。しかし、前立腺肥大症や炎症など良性の病気と鑑別する必要がありますので、泌尿器科専門医のいる医療機関で精密検査を受けてください。精密検査では、PSAの再検査、超音波検査・直腸診などを行います。また、確定診断のために前立腺の組織をとる前立腺針生検を行うことがあります。

問 健康増進課がん対策室
(谷和原保健福祉センター内)
☎25-2100

保健カレンダー(2月)

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	5日(水)	午後1時～2時	平成25年10月生
1歳6カ月児健診	19日(水)	午後1時～2時	平成24年7月生
2歳児歯科健診	18日(火)	午後1時～2時	平成24年1月生
3歳児健診	27日(木)	午後1時～2時	平成22年12月生
離乳食教室(前半)	4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)※	26日(水)	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。