

# 保健だより

## 【健康増進室2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	
	21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>

1月10日(金)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)	9日(木) 午前9時30分～11時30分	谷井田コミュニティセンター
こころの健康相談 (予約制)	8日(水) 午後1時30分～3時30分	谷和原保健福祉センター

※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。

1年に1回のがん検診を！  
2月8日(土)と9日(日)が、今年度の最後の機会です。平成25年度

がんは治らない病気ではありません。かつては「不治の病」と恐れられていましたが、現在では治療法が進歩したことで、早期であれば完治することができると言われています。

4月以降「まだ、がん検診を受けていない！」という方が対象です。がん検診は、被保険者証(健康保険証)の種類に関係なく、受診することができます。また、基本健康診査、国保特定健康診査、後期高齢者の健康診査も同時に受診できます。

胃がん検診をご希望の方へ  
みらい健診①では、胃がん検診を受診することができます。胃がん検診をご希望の方は、2月8日(土)の日程をご予約ください。

# がん対策室通信

## 今年度最後のがん検診を実施します！

### 《みらい健診①(予約制・胃がん検診あり)》

実施日	会場	申込期間・時間	申し込み方法
2月8日(土)	谷和原保健福祉センター	1月20日(月)～22日(水) 午前9時～午後5時	次のいずれかで申し込みください。 ①申込受付専用電話 ☎25-2983 ②谷和原保健福祉センター窓口

■健診当日受付時間①午前7時～7時30分②午前8時～8時30分  
※各時間定員50人 ③午前9時～9時30分④午前10時～10時30分

### 《みらい健診②(予約なし・胃がん検診なし)》

実施日	会場・受付時間	
	午前9時30分～11時	午後1時30分～3時
2月9日(日)	谷和原保健福祉センター	

# 保健カレンダー(1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	15日(水)	午後1時～2時	平成25年9月生
1歳6カ月児健診	21日(火)	午後1時～2時	平成24年6月生
2歳児歯科健診	9日(木)	午後1時～2時	平成23年12月生
3歳児健診	23日(木)	午後1時～2時	平成22年11月生
パパママ教室(予約制)	18日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	8日(水)	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)※	22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(コココ組)			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。