

保健だより

【健康増進室12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(日)	午後1時	無料
	6日(金)	午後1時	
	14日(土)	午後1時	
	20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)	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>

11月18日(月)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)	18日(月) 午前9時30分～11時30分	杉下公民館 ※車でのご来場は ご遠慮ください。
こころの 健康相談 (予約制)	13日(水) 午後1時30分～3時30分	谷和原保健福祉 センター

○献 血 ◆皆さまのご協力をお願いします◆

期 日	時 間	会 場
22日(金)	午前9時30分～正午 午後1時～4時	伊奈公民館

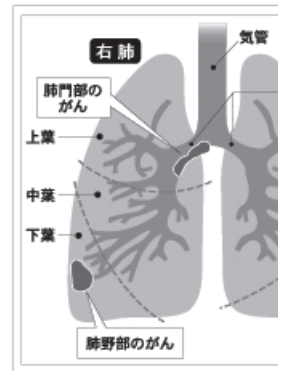
※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

～がん対策室通信～

肺がんを知ろう

年間、男性で約5万人、女性で約2万人の人が亡くなる肺がん。罹患する方も年々増加傾向にあり、早期発見の重要性が知られるようになりました。今月は、肺がんについてお話しします。

気管、気管支、肺胞の一部の細胞が何らかの原因でがん化したものが肺がんです。肺がんは、喫煙との関係が非常に深いがんです。日本人を対象とした研究では、喫煙者の肺がんリスクは、男性で4・8倍、女性で3・9倍という結果でした。また、周囲に流れるたばこの煙を吸う受動喫煙によっても発症リスクが高まることから、たばこを吸わない人でも発症することがあります。肺がんは大きく分けて、肺門部と肺野部に発生します。



肺門部のがんは、喀痰細胞診検査（痰の中に、はがれたがん細胞が混じっていないか検査をする方法）や気管支鏡で見つけやすく、胸部X線検査で見つけにくいのですが、反対に肺野部のがんは、胸部X線検査で見つけやすいがんです。早期発見・治療はすべてのがんにとって重要ですが、特に肺がんは進行するにつれて周りの組織を破壊しながら増殖し、血液やリンパの流れに乗って広がっていくた

め、特に重要な意味を持ちます。しかし、肺がんの初期の症状としては、せき・痰や発熱など単なる風邪と思いついてしまいうような症状がほとんどで、肺がん特有の症状はありません。そのため、自覚症状をチェックするだけではなく、定期的な健診で胸部X線検査を受けながら、肺がんのリスクと向き合うことが重要です。

市の健診では、胸部X線検査に追加して喀痰細胞診検査も行っています。なお、喀痰細胞診検査は、喫煙指数の高い方が胸部X線検査と併せて受診することができま。この機会に、ご自分の毎日の生活習慣の見直しと、健診の計画をしてみましよう。

保健カレンダー（11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	20日(水)	午後1時～2時	平成25年7月生
1歳6カ月児健診	27日(水)	午後1時～2時	平成24年4月生
2歳児歯科健診	8日(金)	午後1時～2時	平成23年10月生
3歳児健診	12日(火)	午後1時～2時	平成22年9月生
パパママ教室（予約制）	23日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	22日(金) (予約制)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		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(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。