

# 保健だより

## 【健康増進室8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)	2日(金)	午後1時	無料
	4日(日)	午後1時	
	23日(金)	午後6時30分	
	31日(土)	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)	6日(火)	午前11時	150円
	13日(火)		
	20日(火)		
	27日(火)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	7日(水)	午前11時	150円
	14日(水)		
	21日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	1日(木)	午前11時	150円
	8日(木)		
	22日(木)		
	29日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	2日(金)	午前11時	150円
	16日(金)		
	23日(金)		
	30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>

7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

①健康増進課 ☎25-2100

## ～がん対策室通信～

肝炎は原因により、ウイルス性肝炎、薬剤性肝炎、アルコール性肝炎、自己免疫性肝炎の4種類に分けられます。そこで、今回は日本で1番多い、ウイルス性肝炎のお話です。

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して、肝臓の細胞が壊れていく病気です。本来、肝臓は再生能力が高く、例えば、手術でその半分以上を切り取っても、元の大きさまで再生できるほど丈夫な臓器ですが、この病気になるると徐々に肝臓の機能が失われていき、ついには肝硬変や肝がんといった、再生すらも不可能な病気に進行してしまいます。

肝炎ウイルスにはA・B・C・D・E型の5種類があります。詳しい症状とそれを起こしやすいい肝炎ウイルスの型は、次のとおりです。

- 1 急性肝炎：A型、B型、E型肝炎によるものが多い。急速に肝細胞が破壊されるために、発熱、全身倦怠感、黄疸などの症状があるが、自然経過で治癒することが多い。
- 2 劇症肝炎：急性肝炎のうち、発症から8週間以内に高度の肝機能障害を起こし、脳症などを併発するため集中的な医学管理を要する。生存率は30%程といわれる。
- 3 慢性肝炎：B型、C型肝炎

ウイルスによるものが多い。長期間にわたり軽度の肝障害が続く。徐々に肝臓が線維化し、肝硬変や肝臓がんに至ることがある。

肝炎ウイルスのうち、B型およびC型肝炎ウイルスの国内患者・感染者は合わせて300万人を超えており、国内最大の感染症とも言われています。

市では、みらい健診や医療機関検診で「40～74歳で、今までに肝炎ウイルス検診を市の検診で受けたことがない方」を対象に、B型およびC型肝炎ウイルス検診を実施しています。受診されたことがない方は、ぜひ検診されてはいかがでしょうか。

## 保健カレンダー(7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	10日(水)	午後1時～2時	平成25年3月生
1歳6カ月児健診	17日(水)	午後1時～2時	平成23年12月生
2歳児歯科健診	11日(木)	午後1時～2時	平成23年6月生
3歳児健診	30日(火)	午後1時～2時	平成22年5月生
パパママ教室(予約制)	27日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	4日(木) (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)※	9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。

### ○相 談

	日 時	会 場
移動健康相談(予約不要)	10日(水) 午前9時30分～11時30分	弥柳第2公民館 ※車での来場はご遠慮ください。
こころの健康相談(予約制)	3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。