

保健だより

【健康増進室7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)	5日(金)	午後1時	無料
	13日(土)	午後1時	
	21日(日)	午後1時	
	26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)	2日(火)	午前11時	150円
	9日(火)		
	16日(火)		
	23日(火)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	3日(水)	午前11時	150円
	10日(水)		
	17日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	4日(木)	午前11時	150円
	11日(木)		
	18日(木)		
	25日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	5日(金)	午前11時	150円
	12日(金)		
	19日(金)		
	26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>
6月12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 ☎25-2100

～がん対策室通信～



今回は、胃がんについてお話しします。

胃がんの疫学・統計

胃がんにかかる人や胃がんで亡くなる人は、ともに40歳代から増加し始め、男女比では男性のほうが女性より多くなりま
す。市では、がんによって亡くなる人のうち、胃がんが一番多い原因となっています。

胃がんの原因

胃がんの原因については、さまざまな研究から、食生活や喫煙などの生活習慣や、ヘリコバクターピロリ菌の感染などが原因と指摘されています。

胃がんの症状

検診などで発見できるような5mm程度になるためには、何年かかると言われています。そのため、早い段階では自覚症状が出ることは少なく、かなり進行しても気にならない程度の場合があります。代表的な症状は、胃潰瘍と同じような症状で、胃の痛み、不快感、胸やけ、食欲不振などです。

胃がん検診の重要性

市では、バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲み、胃の中の粘膜を観察する胃X線検査を実施しています。市の検診では、毎年3～4人が検診後の精密検査で早期がんと診断されています。早期の胃がんであれば、完治を目指すことも十分可能です。検診を受けることは、胃の病気の早期発見、早期治療への第一歩です。年に1度は胃がん検診を受けましょう。

早期発見!
早期治療!
胃がん検診を受けよう!

保健カレンダー(6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	12日(水)	午後1時～2時	平成25年2月生
1歳6カ月児健診	27日(木)	午後1時～2時	平成23年11月生
2歳児歯科健診	18日(火)	午後1時～2時	平成23年5月生
3歳児健診	19日(水)	午後1時～2時	平成22年4月生
離乳食教室(前半)	7日(金)	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)※	21日(金)	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)	11日(火) 午前9時30分～11時30分	中平柳公民館 ※車での来場は ご遠慮ください。

※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。