

保健だより

ご利用ください！健康増進室

【10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100円（免除制度あり）
- ※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6時30分	無料
	10日(水)	午後1時	
	14日(日)	午後1時	
	20日(土)	午後1時	

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 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	100円
	9日(火)		
	16日(火)		
	23日(火)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	3日(水)	午前11時	100円
	10日(水)		
	17日(水)		
	24日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	4日(木)	午前11時	100円
	11日(木)		
	18日(木)		
	25日(木)		
※2 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	5日(金)	午前11時	100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。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＞
9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 ☎25-2100

大腸がん検診 を受けましょう

問 健康増進課（がん対策室） ☎25-2100

●大腸がんとは

大腸とは、消化吸収された残りの腸内内容をため、水分を吸収しながら大便を作るところです。大腸がんとは、この長さ2メートルの大腸（結腸・直腸・肛門）に発生するがんのことをいいます。

●大腸がんにかかる割合

大腸がんにかかる割合は、男女ともに40歳代より増加し始め、50歳代から顕著に増加がみられます。その割合は、全国の統計では男女とも2位を占めています。

●リスク

大腸がんでは、直系の親族に同じ病気の人がいるという家族歴は、リスク要因となります。また生活習慣では肥満、喫煙習

●大腸がんリスクを上昇させる可能性があるとされています。

●症状

大腸がんの症状は、大腸のどこに・どの程度のがんができるかによって異なります。一般的には自覚症状はありませんが、血便、下血、腹痛、貧血などで発見されることもあります。

●治療

大腸がんは早い時期に発見できれば、内視鏡的切除や外科療法により完全に治すことができます。そのほか、放射線治療や抗がん剤治療などがあります。

●がん検診を受けましょう

無症状のうちに発見することが重要です。市で行う大腸がん検診は、便の中に血が混

じつていないかを検査する簡単なものです。

●大腸がん検診の受け方

以下の1、2の方法で受けてください。

- 1、みらい健診②実施日に検診実施会場にて採便容器を受け取る。後日、提出日に採便容器を提出してください。提出日時は、容器配布時にご案内します。みらい健診②の実施日、会場などは、次号の広報紙に掲載予定です。
- 2、谷和原保健福祉センター、市民窓口課で採便容器を受け取る。指定の提出日に、採便容器を提出してください。提出日時は採便容器が入っている封筒に記載されています。

保健カレンダー（9月）

○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	伊奈公民館
こころの健康相談 (予約制)	26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。

○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	25日(火)	午後1時～1時30分	平成24年6月生
1歳6カ月児健診	20日(木)	午後1時～2時	平成23年2月生
2歳児歯科健診	12日(水)	午後1時～2時	平成22年8月生
3歳児健診	5日(水)	午後1時～2時	平成21年7月生
パパママ教室（予約制）	8日(土)	午前9時～正午	ご夫婦で参加できる方
離乳食教室(前半)	6日(木)	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)※	27日(木)	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。