

保健だより

ご利用ください！健康増進室

【6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)	1日(金)	午後6時30分	無料
	9日(土)	午後1時	
	13日(水)	午後1時	
	17日(日)	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)	5日(火)	午前11時	100円
	12日(火)		
	19日(火)		
	26日(火)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	6日(水)	午前11時	100円
	13日(水)		
	20日(水)		
	27日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	7日(木)	午前11時	100円
	14日(木)		
	21日(木)		
	28日(木)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	1日(金)	午前11時	100円
	8日(金)		
	15日(金)		
	22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＞

5月18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

健康増進課 ☎25-2100

乳がんが多く見られるのは、乳がんが早く見られるのは、乳がんが多くなっています。最近では日本人女性の間でも急増しています。

▼会場：谷和原保健福祉センター

- ▼実施日：6月16日(土)、18日(月)
- ▼申込期間：5月21日(月)～25日(金)
- ▼午前9時～午後5時
- ※定員になり次第締め切りです。

※2超音波のみは1200円

問 健康増進課(がん対策室)
☎25・2100

子宮がん・乳がん集団検診のご案内

婦人科検診を受けましょう

子宮がんとは・・・子宮頸がんとは・・・子宮頸がんは子宮体がんの2種類に分けられます。

子宮頸がん

子宮頸部(膣に近い部分)にできるがんです。子宮頸がんの罹患率は、50歳以上では減少傾向にあります。20～24歳では約2倍、25～29歳では3～4倍に増加しています。

乳がんとは・・・

食生活が脂肪分の多い欧米的なものに変わってきたことに伴い、最近では日本人女性の間でも急増しています。

集団検診(要予約)

▼実施日：6月16日(土)、18日(月)

▼申込期間：5月21日(月)～25日(金)

▼午前9時～午後5時

※定員になり次第締め切りです。

年齢区分	子宮がん検診	乳がん検診	検査項目	負担額(円)
20歳以上	頸部細胞診	超音波	子宮がん検診	1200
20～39歳	超音波	超音波	乳がん検診	1200
40～49歳	超音波+マンモグラフィ	超音波+マンモグラフィ	子宮がん検診	2400
50～56歳	超音波+マンモグラフィ	超音波+マンモグラフィ	乳がん検診	2400
57歳以上	マンモグラフィ(1方向)※1	マンモグラフィ(1方向)※1	子宮がん検診	1200

※1マンモグラフィは被爆量を考慮し、2年に1回の受診となります。そのため、40～56歳の方で、前年度マンモグラフィを受診された方は、今年度は超音波のみとなります。

※2超音波のみは1200円

- ▼申し込み方法：次のいずれかの方法でお申し込みください。
- ①申し込み受け付け専用電話：☎25・2983
- ②谷和原保健福祉センター窓口
- ※本人または同一世帯のみ受付可能。

保健カレンダー(5月)

○相談

	日 時	会 場
移動健康相談(予約不要)	11日(金) 午前9時30分～11時30分	新田正角改善センター
こころの健康相談(予約制)	16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
31日(木)	午前9時30分～午後4時	伊奈公民館

※検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	29日(火)	午後1時～1時30分	平成24年2月生
1歳6カ月児健診	24日(木)	午後1時～2時	平成22年10月生
2歳児歯科健診	18日(金)	午後1時～2時	平成22年4月生
3歳児健診	9日(水)	午後1時～2時	平成21年3月生
パパママ教室(予約制)	12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)	10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)※	22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
ポリオ(予防接種)	17日(木)	午後1時～2時	3カ月～90カ月未満児

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。