

高血圧症予防教室について

高血圧症は、それ自体自覚症状が少なく、軽い病気と考えがちですが、実はさまざまな病気を引き起こす誘因となっています。

市においては、血圧の高い方は男女ともに減少傾向にありますが、依然として市の健診受診者の40～50%の方が血圧の高い状態です。

この教室では、高血圧症予防について講義だけでなく、調理実習も学ぶことができます。

- 日時…12月5日(月)
午前9時30分～午後2時30分
- 会場…谷和原保健福祉センター
- 費用…200円/人
- 対象者…市内在住で高血圧症予防に関心がある方
- 定員…30人(先着順)
- 申込期限…11月30日(水)
- 申込・問い合わせ先…市食生活改善推進協議会事務局
(谷和原保健福祉センター内) ☎25-2100

子宮がん・乳がん医療機関検診のご案内

市では、乳がん・子宮がん検診が登録医療機関で受けられる受診券を発行しています。有効期限が近づくと、予約が取りにくくなる可能性がありますので、早めの受診をお勧めします。

どちらのがんも早期に見つけることで治療する確率が高くなる病気ですので、定期的に検診を受け、健康管理に心がけましょう。

申請書を、健康増進課(谷和原保健福祉センター内)窓口にて直接持参、または、郵送にて提出してください。

■申請期限

健康増進課(谷和原保健福祉センター内)窓口：平成24年2月29日(水)まで(土、日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)

■受診券有効期限

平成24年2月29日(水)まで

■登録医療機関

市ホームページでご確認いただくか、健康増進課へお問い合わせください。

■注意事項

①乳房のしこり、不正出血などの

自覚症状のある方や妊娠中の方は、検診の対象になりません。授乳中の方は、乳がん検診において、正確な検診結果が得られない場合があります。

【乳がん検診】

検診年齢区分	検診項目	負担額
20～39歳の方	超音波	1,200円
40～49歳の方	超音波	2,400円 (超音波のみは1,200円)
	+マンモグラフィ※(2方向)	
50歳～56歳の方	超音波	2,400円 (超音波のみは1,200円)
	+マンモグラフィ※(1方向)	
57歳以上の方	マンモグラフィ※(1方向)	1,200円

【子宮がん検診】

検診年齢区分	検診項目	負担額
20歳以上の方	子宮頸部細胞診	1,200円

※マンモグラフィは被ばく量を考慮し、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。

健康増進課(谷和原保健福祉センター内) がん対策室 ☎25-2100

【12月スケジュール】

講習・教室	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6時30分	無料	
	7日(水)	午後1時		
	11日(日)	午後1時		
	17日(土)	午後1時		
ミニ教室 ※2	肩こり・腰痛体操 (40分程度)	6日(火)	午前11時	100円
		13日(火)		
		20日(火)		
		27日(火)		
	バランスボール・リフレッシュ (1時間程度)	7日(水)	午前11時	100円
		14日(水)		
		21日(水)		
		28日(水)		
	チューブ運動 (1時間程度)	1日(木)	午前11時	100円
		8日(木)		
		15日(木)		
	バランスボール・シェイプアップ (1時間程度)	22日(木)	午前11時	100円
2日(金)				
9日(金)				
16日(金)				
23日(金)				

◎※ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

ご利用ください！健康増進室

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。

- ※1 健康増進室利用講習会
 - 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。
- ※2 ミニ教室
 - 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20人(予約制・定員になり次第締め切り)
 - 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。

健康増進課 ☎25-2100
11月25日(金)から受け付けます。
月～金曜日(土、日、祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分