

# 保健だより

## 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。

### 【9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時間30分程度)	3日(土)	午後1時	無料
	7日(水)	午後1時	
	11日(日)	午後1時	
	16日(金)	午後6時30分	
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 (30分程度)	1日(木)	午前11時	100円
	8日(木)		
	15日(木)		
	22日(木)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	2日(金)	午前11時	100円
	9日(金)		
	16日(金)		
	23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。

#### ※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)

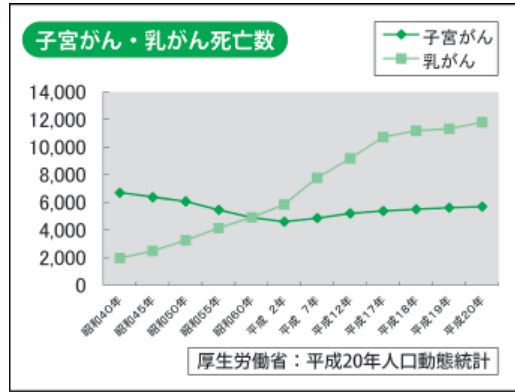
●申し込み方法＝電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。(都合により、休講または変更する場合があります)※バランスボールはどちらか一方。

＜申込期間＞8月26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

申 健康増進課 ☎25-2100

# 乳がん・子宮がん

## 婦人科検診を受けましょう！



◆子宮がん◆  
子宮がんには、頸がんとは体がんの2種類があります。子宮頸がんは検診が非常に有効で、進行がんを防止、死亡を減らす効果が証明されています。子宮頸がん

◆乳がん◆  
近年、乳がんは胃がん、大腸がんと並んで、女性に多いがんの一つです。年齢別にみた乳がんの罹患率は、30歳代から増加し始め、50歳代にピークをむかえ、その後は次第に減少します。

子宮がんも乳がんも早期発見し、早期に治療を開始することで完治する確率が高くなる疾患です。検診を受け、安心して生活を送りたいよう

### 1. 集団検診 (10月に実施する婦人科検診) \*要予約

健診日	会場	申込期間・時間	申し込み方法
10月1日(土)	伊奈保健センター	9月7日(水)～9月13日(火) 午前9時～午後5時 (土・日を除く)	次のいずれかの方法でお申し込みください。 ①申し込み専用電話 ☎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け付け可能。 ※定員になり次第、締め切ります。
10月14日(金)	谷和原保健福祉センター		
10月15日(土)	谷和原保健福祉センター		

※乳がん検診は、年齢により検診項目が異なります。詳細は、健康管理予定表をご確認ください。

※検診当日は、200円ご負担いただくと「骨密度測定」も受けられます。

問 健康増進課 ☎25-2100

# 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)	6日(火) 午前9時30分～11時30分	狸穴自治会館 ※車での来場はご遠慮ください。
こころの健康相談 (予約制)	21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	28日(水)	午後1時～1時30分	平成23年6月生
1歳6カ月児健診	15日(木)	午後1時～2時	平成22年2月生
2歳児歯科健診	13日(火)	午後1時～2時	平成21年8月生
3歳児健診	5日(月)	午後1時～2時	平成20年7月生
パパママ教室(予約制)	3日(土)	午前9時～正午	ご夫婦で参加できる方
プレママ教室(予約制)	29日(木)	午後1時15分～4時30分	妊婦
離乳食教室(前半)	8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)※	14日(水)	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。