

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5時
- 日曜日…午前9時30分～午後5時
(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。

【8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)	4日(木)	午後1時	無料
	7日(日)	午後1時	
	10日(水)	午後6時30分	
	20日(土)	午後1時	
肩こり・ 腰痛体操 (40分程度)	2日(火)	午前11時	100円
	9日(火)		
	16日(火)		
	23日(火)		
ミ ニ 二 教室 ※2 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)		
教 室 ※2 チューブ運動 (30分程度)	4日(木)	午前11時	100円
	11日(木)		
	18日(木)		
	25日(木)		
ミ ニ 二 教室 ※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。

※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＞7月25日(月)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

ご存知ですか？

乳がん・子宮がん医療機関検診！

市では、登録医療機関で乳がん・子宮がん検診を受けられる受診券を発行しています。定期的に検診を受け、早期発見に努めましょう。

◆受診券の申請方法

申請書を、健康増進課(谷和原保健福祉センター)窓口へ直接または、郵送にて提出ください。

【健康増進課(谷和原保健福祉センター)窓口】

平成24年2月29日(木)まで(土・日・祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

【郵送】

平成24年1月末日まで

◆受診券有効期限

発行日～平成24年2月29日(木)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

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とはなりません。

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】

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

【子宮がん検診】

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

保健カレンダー(8月)

○相談

	日 時	会 場
移動健康相談(予約不要)	4日(木) 午前9時30分～11時30分	陽光台集会所 ※車でのご来場は ご遠慮ください。

○献 血 ◆皆さまのご協力をお願いします◆

期 日	時 間	会 場
12日(金)	午前9時30分～正午	商工会谷和原事務所
	午後1時30分～4時	カスミみらい平駅前店

○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(月)	午後1時～1時30分	平成23年5月生
1歳6カ月児健診	10日(水)	午後1時～2時	平成22年1月生
2歳児歯科健診	4日(木)	午後1時～2時	平成21年7月生
3歳児健診	3日(水)	午後1時～2時	平成20年6月生
離乳食教室(前半)	11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)※	9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)	31日(水)	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。

※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。