

9月は健康増進普及月間
健康講座の参加者を募集します

■リズムに合わせてシェイプアップ！ ～始めよう！楽しくメタボ予防～

日程 計12回。1回のみ参加も可能です。

	9月	10月	11月	12月	H25年1月	2月
午前10時～11時30分	12日(水)	10日(水)	14日(水)	12日(水)	9日(水)	27日(水)
午後1時30分～3時	5日(水)	31日(水)	7日(水)	26日(水)	30日(水)	12日(火)

場所 保健センター

内容 自宅でできる体操、有酸素運動など

講師 丹羽恵美氏（健康運動指導士）

持ち物 運動靴、水分補給のための飲み物、汗ふきタオル ※運動のできる服装でお越しください。

対象 40歳～64歳の方

定員 25人（先着順）

※高血圧・糖尿病・心臓病などで治療中の方、医師により運動の制限をされている方は、参加をご遠慮ください。

■毎日こつこつ「骨づくり教室」

日時 ①9月19日(水)午後1時～3時30分
②9月28日(金)午後1時30分～3時40分

場所 保健センター

内容 ①骨密度の測定、骨の健康度セルフチェック、骨美人おやつを試食 ②講話 ▷「骨粗しょう症についての基礎知識・日常生活の注意点」山村医院 山村武一院長▷「骨美人をつくる食生活」保健センター管理栄養士

対象 30歳～64歳の女性で、2日とも参加できる方

定員 40人（先着順）

■健康講演会

日時 9月27日(木)午後1時30分～3時

場所 保健センター

演題 「古くて新しい糖尿病～病気を理解し予防しよう～」市立総合病院副院長兼糖尿病・内分泌内科部長 川喜田節代医師

定員 50人（先着順）

■歯つらつ「健口教室！」

日時 9月5日(水)午後1時30分～3時

場所 保健センター

※詳細は本紙8月1日号をご覧ください。

〈共通〉申込期限 各開催日の1週間前／**申・問** 保健センター（☎2010）

定期的に受けましょう 各種がん検診

	検診内容	対象	自己負担額	会場・検診体制	実施期限
乳がん検診	問診・視触診・乳房X線検査（マンモグラフィ）	40歳以上の女性（昭和48年4月1日以前生まれ）	1,000円	保健センターでの集団検診	11月7日まで
子宮頸がん検診	問診・視診・細胞診・内診	20歳以上の女性（平成5年4月1日以前生まれ）	500円	指定医療機関での個別検診	12月末日まで
前立腺がん検診	問診・血液検査（PSA検査）	50歳以上の男性（昭和38年4月1日以前生まれ）			
胃がん検診	問診・バリウム検査	40歳以上（昭和48年4月1日以前生まれ）			
大腸がん検診	問診・便潜血2日法				

※乳がん検診と子宮頸がん検診は、2年に1回の対象となります。

申・問 保健センター（☎2010）