

9月は健康増進普及月間です

保健センターでは、9月の健康増進普及月間にちなんで、次のような健康講座を開催します。皆さんの毎日の健康づくりの参考として、ぜひご参加ください。

ご希望の方は、各開催日の1週間前までに、保健センターへ申し込みください。

●毎日こつこつ『骨づくり教室』

骨粗しょう症についての正しい知識を知り、骨美人を目指しませんか？

日 時 ①9月9日(金) 午後1時～3時30分
②9月16日(金) 午後1時30分～3時40分

場 所 ①②とも保健センター

テーマ 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▷医師の講話＝『骨粗しょう症についての基礎知識・日常生活の注意点』山村武一医師(山村医院) ▷栄養の講話＝『骨美人をつくる食生活』保健センター管理栄養士

対象者 30歳～64歳の女性で、原則2日間とも参加できる方

定 員 40人

●健康講演会

がんの中でも上位を占める大腸がんについて知り、

健康講座の参加者募集！

ご自身やご家族のために今できることを、この機会に考えてみませんか？

日 時 9月29日(木)午後2時～3時30分

場 所 保健センター

テーマ 『検診が有効ながん～大腸がんについて～』

講 師 橋本貴至医師(土岐内科クリニック院長)

対象者 市民

定 員 50人

●『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～

楽しく体を動かし、運動を始めるきっかけとしてこの教室に参加してみませんか？9月～2月にわたって月に2回、計12回実施します。継続参加、1回のみでの参加も可能です。

場 所 保健センター

※詳細は、本紙9月1日号でご案内します。

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)

対象者 40歳～64歳の方

定 員 25人

■問い合わせ 保健センター(☎55)2010)

各種がん検診のご案内

がんは早い段階では自覚症状がないため、自分ではなかなか気が付かない病気です。早期に発見するため、定期的に検診を受けましょう(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)。

	内 容	対 象 者	自己負担	会場・検診体制	実施期日
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47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30日(水)
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4年4月1日以前生まれ)	500円	指定医療機関 個別検診	12月末日
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37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47年4月1日以前生まれ)		保健センター・ 各地区での集団 検診	10月24日(月)
大腸がん検診	問診・便潜血2日法				

1歳すくすく教室

対 象 平成22年8月生まれのお子さん

日 時 9月15日(木)午前10時～11時30分

場 所 保健センター

内 容 食事・おやつの話、試食、絵本の読み聞かせ

持 ち 物 母子健康手帳、筆記用具、お子さん用のお茶

定 員 12人(先着順)

締め切り 9月13日(火)

成人歯科健診・相談

対 象 市民 ※予約制です。

日 時 9月3日(土)午後1時15分～2時30分

場 所 保健センター

内 容 歯科健診・相談、歯磨き指導

■申し込み・問い合わせ 保健センター(☎55)2010)