

9月は健康増進普及月間です!

各種健康講座の参加者募集

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。

※講座の会場はすべて保健センターです。

●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8日(水)午後1時30分～3時30分
(受け付けは、午後1時～2時30分)

②9月24日(金)午後1時30分～3時40分

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医師の講話・栄養の講話

◆医師の講話 (午後1時30分～2時50分)

テーマ：『骨粗しょう症についての基礎知識・日常生活の注意点』

講師：山村医院 山村武一 医師

◆栄養の講話 (午後3時～3時40分)

テーマ：『骨美人をつくる食生活』

講師：土岐市保健センター管理栄養士

対象：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

普段、耳のこと気に掛けていますか? 耳にはどのような病気が起こるのでしょうか。この機会に、耳についての話を聞いてみませんか。

テーマ：『知っててよかった! 耳の病気』

～子どもの中耳炎・気になるめまい～

講師：加藤耳鼻咽喉科 院長 加藤風志 医師

日時：9月29日(水)午後1時～2時30分

対象：市民一般

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。

期日：9月～2月の毎月2回、計12回 (継続参加、1回のみ参加も可能です)

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：40歳～64歳の方

定員：25人

※詳細は、本紙9月1日号でご案内します。

■申し込み・問い合わせ 保健センター(☎552010)

各種がん検診実施中

がんは、早い段階では自覚症状がないため、気付きません。早期に発見するため、定期的に検診を受けましょう。ご希望の方は、保健センターまで申し込みください。

| 検診名 | 内容 | 対象者 | 自己負担 | 会場・検診体制 | 申込期限 |
|---------|------------------------|------------------------------|--------|----------------------|-----------|
| 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46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 | 9月30日(木) |
| 胃がん検診 | 問診・バリウム検査 | 40歳以上 (昭和46年4月1日以前生まれ) | 500円 | 保健センター・各 地区での集団検診 | |
| 大腸がん検診 | 問診・便潜血2日法 | | | | |
| 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3年4月1日以前生まれ) | 500円 | 指定医療機関での 個別検診 | 11月30日(火) |
| 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36年4月1日以前生まれ) | | | |

※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。

■申し込み・問い合わせ 保健センター(☎552010)