

胃がん検診

申し込みは不要です。健康手帳を持参のうえ、直接会場にお越しください。検診日や会場、注意事項などは「健康ガイド」8ページをご覧ください。

対象 年度内に40歳以上になるかた
(昭和51年4月1日以前生まれのかた)

検査方法 胃部レントゲン撮影

自己負担金 10000円

検診の結果 受診の約1カ月後に郵送します。
※胃がん検診無料クーポン券をお持ちのかたはご利用ください。

わくわく釈迦内健康講座 〜運動編・栄養編〜

今回の健康講座は、釈迦内公民館を会場に行います。参加は無料ですので、気軽にご参加ください。

※【運動編】は申し込み不要、
【栄養編】は申し込みが必要です。

【運動編】
だれでもかんたんエアエクササイズ
とき 9月25日(金)
10時〜11時30分

ところ 釈迦内公民館
内容 健康講話、運動実技
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

【栄養編】

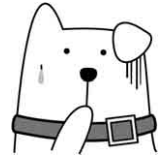
減塩&野菜を食べよう
電話でお申し込みください。

とき 10月1日(木)
10時〜13時

ところ 釈迦内公民館
内容 栄養講話、調理実習
持ち物 エプロン、筆記用具
定員 20人(先着)
受付開始 9月8日(火) 9時

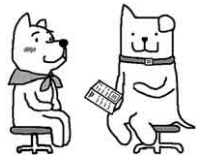
9月24日(木)〜30日(水)は 結核予防週間です

◆結核ってどんな病気？
結核は、結核菌が体の中に入って増えることにより、主に肺に炎症が起る病気です。
病気が進むと人にうつす可能性があります。
患者数は緩やかに減少していますが、国内で年間2万人以上が新たに発病している重大な慢性感染症です。



◆早期発見・早期治療につなげましょう
結核の初期症状は風邪に似ています。次のような症状が2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。
早期発見・早期治療が、あなたとあなたの家族、そして社会を守ります。

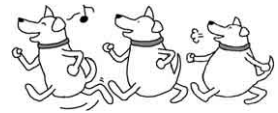
こんな症状が続いたら注意！
○咳が止まらない
○痰が出る
○体がだるい
○微熱がある



教えて！ あなたのウォーキングコース

健康課では、ウォーキングマップの作成を予定しています。

そこで市民の皆さんから、お勧めのウォーキングコースを募集します。応募されたコースの中から、ウォーキングマップへ掲載します。
ぜひ、あなたのお気に入りコースを教えてください！



応募方法

所定または任意の様式に必要事項を記入し、郵送、ファクス、Eメールまたは持参のいずれかで応募してください。
※応募様式は、健康課窓口で受け取るか、市ホームページからダウンロードしてください。

記載事項

- ①氏名②年齢③住所④電話番号
 - ⑤ウォーキングコース(見どころ、お気に入りのポイントなどを含む)
- ※コースの距離は3〜5km(5千〜8千歩程度)にしてください。

受付期間

9月14日(月)〜10月16日(金)

申込先

〒017-0897
大館市字ニノ丸55番地(保健センター内)
大館市 健康課
「ウォーキングコース担当」
FAX 42-9054
☐kenko@city.odate.lg.jp

移動「ひろの面接相談

前日までに、健康課に電話でお申し込みください。

とき 9月17日(木)

13時30分〜15時30分
※1回約50分

ところ 比内福祉保健総合センター
(ハートヒルとつと)

敬老会の「いあんない

長寿をお祝いするため、各地区で敬老会を開催します。9月の日程は次のとおりです。



とき	時間	地区
5日(土)	11時	片山町内会館 片山
6日(日)	11時	花岡公民館 花岡
11日(金)	12時	長木公民館 長木
12日(土)	12時	釈迦内公民館 釈迦内
11日(金)	12時	グリブス入代 田代
12日(土)	11時	二井田公民館 二井田
11日(金)	12時	真中公民館 真中
13日(日)	12時30分	矢立小学校 矢立
19日(土)	11時	下川沿公民館 下川沿
26日(土)	11時	雪沢分館 雪沢
19日(土)	11時	比内体育館 比内
26日(土)	11時	市民体育館 比内
27日(日)	11時	市民体育館 大館(1・6区)
27日(日)	11時	市民体育館 大館(2・3・4区)
28日(月)	11時	プラザ杉の子 大館(5区)

☎長寿課高齢者福祉係 ☎43-17056