



ボランティアフェスティバル「まちの保健室」

保健 & 健康

Health Design Page

申・問 健康課(保健センター内)

TEL 42-9055 FAX 42-9054

受診の際には、事前に「平成27年度健康ガイド」をご覧いただき、受診時の注意事項や検診が無料になる場合、検診予定日などをご確認ください。
※紛失したかたには、健康課で差し上げます。



胃がん検診

検診の受け忘れはありませんか。申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください。

詳しくは「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検査

自己負担金

1000円

検診の結果

受診の約1カ月後に郵送します。

第1回 お医者さんに学ぶ 健康お役立ち講座

今年度中に特定健康診査か後期高齢者の健康診査を受診したかたが対象です。申し込みは不要ですので、直接会場へお越しください。

とき 10月27日(火)

13時30分～15時20分

ところ 中央公民館

テーマ 「糖尿病とその予防」

講師 池島進(総合病院内分泌・代謝・神経内科学部長)

参加費 無料

持ち物 今年度の健診結果、筆記用具



ヘルシークッキング講座

知ろう 防ぼう 気になる糖尿病

血糖を上げにくい生活を心掛けてみませんか。管理栄養士や保健師が、食生活を中心とした糖尿病予防のポイント紹介や調理実習を通して、健康づくりを応援します。

※全2回で、1回のみ参加も可能です。電話でお申し込みください。

とき 第1回 10月20日(火)

第2回 11月5日(木)

時間 10時～13時

ところ 保健センター

参加費 無料

持ち物 筆記用具、エプロン、味噌汁の汁50cc程度

(自宅で作ったもの)

定員 20人(先着)

受付開始 10月5日(月) 9時



エンジョイ! エクササイズ講座

体がはずむ有酸素運動

有酸素運動で脂肪燃焼しませんか。運動不足の解消にオススメです！申し込み・参加費は不要です。動きやすい服装でご参加ください。

とき 10月30日(金)

19時～20時30分

ところ 樹海体育館

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

講師 花岡 幸子氏



わくわく健康講座

【特別編】

はじめよう! ロコモ予防

運動器の低下がみられる「ロコモ」。ロコモを予防することで、要介護になるリスクがぐっと減ります。骨密度や体組織を測定して、自分の状態を知りましょう。

電話でお申し込みください。参加費は不要です。また、当日は動きやすい服装でご参加ください。

対象 70歳未満のかた

とき 10月22日(木) 13時30分～15時

ところ 中央公民館 アリーナ

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

講師 堀内 曜子氏

(秋田県健康増進交流センター「ユフォーレ」健康運動指導士)

定員 50人(先着)

受付開始 10月6日(火) 9時

※雨天の場合は、保健センター内での講話に変更します。

元氣アップ講座

爽やかウォーキング

〜秋めくおおだてを感じて〜

一緒に大館の秋を見つけに行きましよう。申し込み・参加費は不要です。

動きやすい服装でご参加ください。

とき 10月14日(水) 10時～11時30分

ところ 保健センター

持ち物 タオル、飲み物、帽子、リュックサックなどのかばん

※雨天の場合は、保健センター内での講話に変更します。