はちのまるごと検診Day

胸部総合検診、胃がん検診、大腸がん検診の3つの検診が同日、同会場で一緒に受けられる「はちのまるごと検診Day」が始まっています。

1つの検診だけの受診も可能です。ぜひご利用ください。

対　象

胸部総合検診・胃がん検診

今年度中に40歳以上になるかた（昭和48年3月31日以前に生まれたかた）

大腸がん検診

今年度中に35歳以上になるかた（昭和53年3月31日以前に生まれたかた）

と　き

8月4日(土)

受付時間

6時～7時30分

と　こ　ろ

樹海体育館

受診方法

申し込みは不要ですので、直接会場へお越しください。

自己負担金

胸部総合検診　4000円
大腸がん検診　5000円
胃がん検診　1000円

持　ち　物

採便容器(大腸がん検診を受診する場合)、健康手帳、自己負担金

大腸がん検診の容器は事前に郵送します

今年度から、検診日は採便容器の提出だけになりました。容器を希望するかたは、健康推進課にお申し込みください。

対　象

今年度中に35歳以上になるかた（昭和53年3月31日以前に生まれたかた）

容器郵送の受け付け(3回目)

受付期間　7月23日(月)～27日(金)
9時～17時

容器発送日　8月7日(火)

訪問歯科診療をご利用ください

高齢や身体が不自由などの理由で歯科医院への通院が困難なかたは、歯科医師が自宅を訪問して診療しますので、お気軽にご相談ください。

対　象

おおむね40歳以上で、歯科の主治医がいない、通院が困難なかた

費　用

保険診療費(治療費)と歯科医師の実費交通費

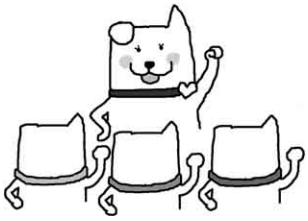
※健康推進課では、日常の歯の健康管理へのアドバイスも行っています。お気軽にご相談ください。

ヘルシークッキング講座

骨、元気アップ大作戦
～骨粗しょう症予防～

骨粗しょう症とは、骨密度が下がり、骨が弱く、もろくなる病気です。そのため、些細なことでも骨折しやすくなり、背骨が曲がったりする症状が出ます。

食事でできる予防のポイントを学び、一緒に骨を元気アップしましょう！



と　き

7月31日（火）　9時30分～13時
8月1日（水）　9時30分～13時
※どちらか1日を選んで受講してください。

と　こ　ろ

保健センター

内　容

栄養士による栄養講話、調理実習、塩分チェック（家庭で飲んでいる味噌汁の塩分測定）

持　ち　物

エプロン、味噌汁の汁を少量（塩分測定用）

参　加　費

無料

定　員

各25人(先着)

申込受付

7月9日(月)　8時30分から

エンジョイ！エクササイズ講座

「てくてくウォーク♪～夜バージョン～」

夜間のウォーキングの注意点を学びながら、みんなで樹海体育館周辺を歩きます(雨天時は体育館で実施)。

申し込み、参加費は不要です。歩きやすい履物と、なるべく明るく目立つ色の服装でご参加ください。

と　き

7月26日(木)　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、懐中電灯

めるの女性検診Day(子宮がん検診)申し込み受付中！

めるの女性検診Dayは、乳がん検診・子宮がん検診が同日、同会場で受けられる検診日です。乳がん検診は定員になりましたので申し込みを締め切りました。子宮がん検診は定員に余裕がありますので、お申し込みください。

詳しくは「保健ガイド」8、9ページをご覧ください。

会場と日程

比内公民館　7月12、13、31日
田代いきいきふれあいセンター（サンピア）　7月19日、9月4日

受付時間

12時15分～13時