

前期子宮がん検診



子宮がん検診が始まります。子宮頸がんは定期的な検診によつて予防できるがんです。早期に発見できれば、体へのダメージも最小限に抑えられます。この機会に検診を受けましょう。



対象

今年度中に20歳以上になる女性
(平成6年3月31日以前生まれのかた)

自己負担金

子宮頸がん検診 1300円
卵巣腫瘍検診 400円
子宮体がん検診 500円

受診方法

保険証、健康手帳、自己負担金を持参して希望の医療機関で受診してください。

実施医療機関

石塚医院 佐藤産婦人科医院

検診期間

6月1日(土)～22日(土)

※予約は不要で、診療時間内は、いつでも受け付けます。

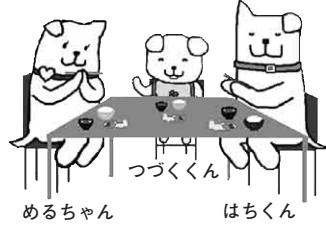
注意事項

子宮体がん検診は、医師が必要と認められたのみ実施します。
佐藤産婦人科医院では卵巣腫瘍検診は行いません。詳しくは「健康ガイド」をご覧ください。

ヘルシークッキング講座

脳卒中の予防に効果あり
減塩&野菜を食べよう

脳卒中を予防するためには、高血圧を防ぐことが大切です。薄味でもおいしく食べる方法や、野菜をたくさん食べるための調理の工夫を紹介します。また、手軽にできる調理実習も行います。



めるちゃん はちくん つづくくん

と き

① 7月11日(木)
② 7月12日(金)

※両日とも9時30分～13時。どちらか都合の良い日を選んでください。

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・試食、塩分チェック(家庭で飲んでる味噌汁の塩分測定)

持 ち 物

エプロン、筆記用具、味噌汁の汁を少量(塩分測定用)

参 加 費

無料

定 員

各日20人(先着)

受 付 開 始

6月10日(月) 9時

エンジョイ!

元気アップ講座

健康づくりのプロが教える、
ウォーキングのススメ

ウォーキングのフォームや効率よくエネルギー消費するポイントなどを確認し、実際に外を歩きます。これからウォーキングを始めようと思っかたにもおすすすめです。

と き

6月13日(木) 10時～11時30分

と ころ

樹海体育館

内 容

ウォーキング
※雨の場合は、屋内でウォーキングを中心にした運動を行います。

持 ち 物

運動靴(屋内用、屋外用)、タオル、飲み物

めざせ!

マイナス3キロクラブ

3カ月で3kg減らす体重コントロールのための健康づくり講座
お腹回りや体重を気にして減量に挑戦しても、うまくいかない、続かない...という経験のあるかた。一人よりみんなで頑張ってみませんか。保健師、栄養士が皆さんの体重コントロールを応援します。



対 象

腹囲や体重増加が気になる35歳以上64歳以下の市民で、体重コントロールのための生活習慣の見直しに取り組みたいかた。

※心臓・脳血管疾患・糖尿病・脂質異常・高血圧等の疾患があるかたを除きます(循環器疾患以外で治療等を行っているかたは、主治医に相談のうえ申し込みください)。
※3回全て参加できるかた

と き

第1回 6月26日(水)
第2回 7月30日(火)
第3回 10月9日(水)
各回とも9時30分～11時30分

と ころ

保健センター

定 員

15人(先着)

受 付 開 始

6月7日(金)

無料こころの健康相談

臨床心理士が心の悩みを聞いてカウンセリングを行います。電話でお申し込みください。

と き

6月20日(木)
13時30分～15時30分
※1回約50分

と ころ

田代公民館

