

# 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25年度健康ガイド」をご覧ください。検診予定日や検診が無料になる条件、受診時の注意事項などをご確認ください。  
※紛失したかたには、健康課か総務課で差し上げます。

### 胃がん検診(追加日程)

胃がん検診はお済みですか？ たくさんのかたが胃がん検診を受診できるように、検診日を追加して実施します。申し込みが必要です。定員になり次第締め切りますので、早めにお申し込みください。

- とき・ところ**
- 12月3日(火)、4日(水) 比内公民館
- 受付時間 ①6時～7時
- ②7時30分～8時30分
- 12月5日(木) 東館分館 構造改善センター
- 受付時間 ①6時30分～7時30分

### 対象

昭和49年3月31日以前生まれのかた

### 定員

①、②とも各50人

### 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。

### 受付開始

11月6日(水) 9時

### 申し込み専用ダイヤル

43-7144

※5日の検診は2会場

で同時に実施します。

※前日の21時以降は飲食しないでください。



### 後期子宮がん検診

今年度まだ検診を受けていないかたは、ぜひ検診を受けましょう。

### 実施期間

11月1日(金)～22日(金)

※予約は不要で、診療時間内はいつでも受け付けます。

### 実施医療機関

石塚医院、佐藤産婦人科医院

### 対象

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

卵巣腫瘍検診

子宮体がん検診

1300円

400円

500円

### 持ち物

保険証、健康手帳、自己負担金  
※無料クーポン券をお持ちのかたはご利用ください。

※佐藤産婦人科では卵巣腫瘍検診を実施しません。詳しくは「健康ガイド」をご覧ください。

「エンジヨイ」  
エクササイズ講座

### 運動不足解消!

エアロビクスでいい汗流そう

寒さで体も縮こまりがちな季節ですが、楽しく全身運動しましょう。

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 11月15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

### 健診事後指導講座

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の講座です。

申し込み不要ですので、直接会場にお越しください。

とき 11月26日(火) 13時30分

ところ 中央公民館

健診結果の見方について

保健師による説明

講話「脂質異常症とその予防について」

講師 大本 直樹(扇田病院院長)

### 参加料

無料  
持ち物 平成25年度の健診結果票、筆記用具

### 食育講演会

「食事で育てるココロとカラダ」

食育の大切さをテーマにした講演会です。健康課に電話でお申し込みください。

とき 11月23日(土) 13時45分

ところ 中央公民館

対象 大館市民

内容

第一部 「子どもを伸ばす食事のチカラ」

第二部 「スポーツ栄養 ウソ? ホント?」

～試合当日、何食べる?～

講師 小松 信隆氏(ウエルネスプランニング札幌代表取締役・管理栄養士)

参加料 無料

定員 100人(先着)

受付開始 11月5日(火) 9時

### 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。相談日前日までに電話でお申し込みください。

とき 11月21日(木)

13時30分～15時30分

※1回約50分

ところ 田代公民館

