保健&健康

Health Design Page

申・問 健康課（保健センター内）
TEL42-9055 FAX42-9054

平成26年度健康ガイドに「受診するときのポイント」や「自己負担金」が無料になるかた」などを掲載しています。検診前にご確認ください。
※紛失したかたには、健康課で差し上げます。

胃がん検診（追加日程）

今年度まだ検診を受けてないかたは、ぜひ検診を受けましょう。

日程・受付時間
釈迦内公民館
11月26日(水) ①6時～7時 ②7時30分～8時30分
11月27日(木) ①6時～7時 ②7時30分～8時30分
花岡公民館
11月28日(金) 6時30分～7時30分
11月28日(金) 6時30分～7時30分

対象 年度内に40歳以上になるかた（昭和50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
持ち物 健康手帳、自己負担金
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。
定員 各50人（申し込みが必要です）
受付開始 11月5日(水) 9時
申し込み専用ダイヤル ☎43―7143（平日9時～17時）

―☎検診をすすめています―

胃がん検診推進のため、モデル地区の次の方々に、はがきで検診のおすすめ（コール）をし、電話などで受診の再勧奨（リコール）をします。

対象 今年度胃がん検診を受けていないかたで、釈迦内・花岡・矢立地区にお住まいのかた
再勧奨期間 11月10日(月)～21日(金)
担当 健康課成人健診係

エンジョイ！健康づくり講座

かんたん健康体操
おうちでも簡単にできる健康体操を体験しませんか？申し込み、参加費は不要です。

とき 11月18日(火) 10時～11時30分
ところ 樹海体育館
持ち物 室内用運動靴、筆記用具、タオル、飲み物
講師 花岡 幸子（こうこ）氏
※希望するかたのみ、9時45分から血圧測定を行います。
※10時から20分間、健康のおはなしがあります。

ヘルシークッキング講座

脳卒中0（ゼロ）作戦 ～減塩にレッツ！チャレンジ～
日常生活での脳卒中の予防のポイントや、減塩をテーマにした料理を紹介します。
※全2回で、1回のみの参加も可能です。

とき ①11月19日(水) 10時～13時 ②12月4日(木) 10時～13時
ところ 保健センター
参加費 無料
持ち物 自宅の味噌汁の汁のみ50cc（1回目のみ、塩分測定をします）、筆記用具、エプロン
定員 各日25人
受付開始 11月6日(木) 9時

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11日(火) 13時30分
ところ 中央公民館
テーマ 「高血圧症とその予防」
講師 大本直樹（なおき）（扇田病院 院長）
参加費 無料
持ち物 今年度の健診結果、筆記用具

健康づくり講演会

心と体のメンテナンス ～10歳若返る健康づくり～
心と体をケアして、毎日健康に過ごしましょう。

とき 11月21日(金) 13時30分～15時
ところ 樹海体育館
参加費 無料
持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちのかた）、室内履き
講師 水科江利子（みずしなえりこ）氏（ボディワークスタジオガレージ1（ワン）主宰）
定員 50人
受付開始 11月6日(木) 9時

移動こころの面接相談

相談日前日までに電話でお申し込みください。相談は無料です。

とき 11月20日(木)13時30分～15時30分
ところ 田代公民館