

## あなたの骨は元気ですか？ 骨粗しょう症検診

「骨粗しょう症」とは、骨の量(骨密度)が減り、全身の骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。また、骨折が原因で寝たきりになってしまうこともあります。この機会に自分の骨の健康状態を確認し、予防に心掛けましょう。



**検診日** 10月23日(月)～25日(水)

**会場と人数**

保健センター 200人

10月23日(月)、24日(火) 9時～11時、13時～15時  
ハートヒルとっと(比内福祉保健総合センター) 50人

10月25日(水) 9時～11時

サンピア(田代総合福祉センター) 50人

10月25日(水) 13時～15時

**対象となるかた**

40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性  
※40歳(昭和41年4月1日～42年3月31日生れ)、45歳(昭和36年4月1日～37年3月31日生れ)、50歳(昭和31年4月1日～32年3月31日生れ)、55歳(昭和26年4月1日～27年3月31日生れ)、60歳(昭和21年4月1日～22年3月31日生れ)、65歳(昭和16年4月1日～17年3月31日生れ)、70歳(昭和11年4月1日～12年3月31日生れ)

**検診の方法**

問診とX線写真での骨量測定(利き手と反対側の手首を撮影します)

**自己負担金** 1,000円

**持ち物** 保険証、健康手帳、自己負担金

**申し込み方法** 希望する日時と会場を電話でお申し込みください。

**受け付け開始** 10月10日(火) 8時30分

※定員になり次第締め切ります。

**自己負担金が無料となるかた**

**申請が不要のかた**

①検診日に70歳②70歳未満の老人医療受給者③国民健康保険被保者(国民健康保険税を納期限内に完納しているかた)

**事前に保健センターで申請が必要なかた**

④生活保護世帯(印鑑と緊急時医療依頼証を持参ください)⑤市民税非課税世帯(印鑑を持参ください)

### 健康講座

#### 「エンジョイ!元気アップ講座」

ころばん塾第3弾「筋力アップ☆ふつとふつと体操」と題し、転倒予防のための筋肉作りが今月のテーマです。

**とき** 10月10日(火)10時～11時30分

**ところ** 市民体育館

**持ち物** 内ズック、タオル、飲み物、筆記用具

※動きやすい服装でおいでください。  
※健康相談のみご希望のかたは、11時から11時30分までの間に保健センターへおいでください。

## 受け忘れはありませんか？ 胸部総合検診・大腸がん検診

今年度各地区で実施した検診を、まだ受診していないかたを対象に、胸部総合検診と大腸がん検診(容器の配布)をします。  
**対象となるかた**

40歳以上で、まだ受診していないかた  
※職場や病院などで検診をするかたを除きます。

**とき**

10月12日(木)

10時～11時30分、13時30分～14時30分

**ところ** 保健センター  
**持ち物**

健康手帳(無いかたには差し上げます)、自己負担金(胸部総合検診200円、大腸がん検診は容器回収時に500円)、※金具やプラスチックなど飾りの付いた衣類は避けてください。駐車場が大変混雑しますので、お車での来場はなるべく遠慮ください。



**自己負担金が無料となるかた**

●**手続きが不要なかた**

・70歳以上のかた  
・70歳未満の老人医療受給者

●**事前に保健センターで手続きが必要なかた**

・生活保護世帯のかた(印鑑と緊急時医療受給者証を持参し、手続きしてください。検診会場では、無料証明書を提示してください)  
・市民税非課税世帯のかた(印鑑を持参し、手続きしてください。検診会場では、無料証明書を提示してください)

## あなたの心は大丈夫？ 心の健康づくり講演会パート2

保健センターでは、3回シリーズで心の健康づくり講演会を開催しています。2回目となる今回のテーマは「心を癒すツボ体操」。ゆったりとした動きで心地よくツボを刺激します。終わる頃には、きつと心も体もスッキリしていますよ!

**内容** 「心を癒すツボ体操」

**講師** 小林恵津子氏

(社会体育研究所wave所長)

**とき** 10月27日(金) 13時30分～15時

(13時15分 受付開始)

**ところ** 中央公民館体育館

(旧サンアピリティーズ大館)

**持ち物** 内ズック、タオル

※動きやすい服装でおいでください。

**定員** 50人(先着順)

**受け付け開始** 10月10日(火)8時30分