

## 乳がん検診

10月12日(月)～24日(土)

◆次の医療機関で検診をどうぞ

◇診療時間中はいつでも検診できます

外科 神林外科医院 武内外科医院 渡辺胃腸科外科医院  
さくらば医院 森川外科医院 金田一医院  
産婦人科 石塚医院 佐藤産婦人科医院

◇日時の指定があります

労災病院 外科 月曜日から金曜日の診療時間中  
市立病院 外科 検診日は10/13、16、20、23

受付時間・13:30～14:30

## 受診方法

保険証、健康手帳、自己負担金(500円)、バスタオルを持参して希望の病医院へ直接おいでください。

※老人医療受給者証をお持ちのかたは無料です。生活保護世帯及び市県民税非課税世帯のかたは申請により減免されます。印鑑を持参のうえ、事前に保健センターへおいでください。

## 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨の密度が減少し、骨がもろくなる病気です。骨量を測定することで発見でき、予防や治療に役立たせることができます。

対象・20歳以上の市民のかた

※妊娠しているかたはご遠慮ください。

検診の内容・問診、骨密度測定(手首で測定します)

会場と日時

11月6日午前上川沿公民館 午後長木公民館 8日・9日午前・午後保健センター 11日午前矢立公民館 午後花岡公民館 12日午前二井田公民館 午後十二所公民館 13日午前真中公民館 午後下川沿公民館 14日午前・午後釈迦内公民館 15日午前・午後保健センター

※午前の部は9時30分～11時30分 午後の部は13時30分～15時

申し込み方法

各会場に備え付けてある申込用紙で申し込んでください。ただし、受診するかたの住所、氏名、電話番号、生年月日、受診希望日、会場(保健センター、釈迦内公民館の場合は午前・午後の別も)、健康保険の種類(国保・社保の別)を記入したものであればほかの用紙でも構いません。

検診料金・700円

※老人医療受給者証をお持ちのかた及び国民健康保険被保険者のかたは無料です。生活保護世帯及び市県民税非課税世帯のかたは申請により減免されますので印鑑を持参のうえ事前に保健センターへおいでください。

申込先・中央公民館を除く各地区公民館及び保健センター

※郵送(はがき可)またはファックスのかたは保健センターへお申し込みください。

申し込み締め切り・10月20日(火)必着

※希望者が多数の場合は抽選になることがあります。その場合は受診できないかたにだけ電話で連絡します。

※検診当日は健康手帳、健康保険証を持参してください。

検診の申し込み、問い合わせは

保健センター 〒017-0897大館市字三の丸55

☎42-9055 FAX 42-9054

受けて安心じぶんのからだ

各種検診

# 運動



運動不足の解消には酸素を多く消費し、自分の体力に合った無理のない全身運動を。そして長く続けることも大切です。しかし過度の運動は、かえって健康を害することもあるので注意しなければなりません。

## こんな運動から始めてみましょう



ジョギング(1分間120mの速さ) 20分



ウォーキング(1分間100mの速さ) 25分



水泳(ゆっくりと) 25分



自転車(1時間18kmの速さ) 25分

## 運動の効果

- 心臓・肺・血管を強化
- 疲労回復
- ストレスや肥満の解消
- 体の抵抗力が高まる
- 筋力・柔軟性が高まる

# 休養



毎日の疲労は睡眠でしかとれません。1分間に脳内を流れる血液の量と消費するエネルギーの量を比べると、目覚めているときよりも睡眠中のほうが多いのです。こうした活動は昼間生じた疲労物質や老廃物質を取り去り、消費されたエネルギーを補充するために行われていると考えられています。十分な睡眠、休養をとることは、病気にかけにくい体を作ることにもつながります。そして、休日には日ごろ使っていない部分を動かし、森林浴やスポーツなど、心もリラックスさせて積極的な休日を過ごしましょう。