



おおだてチームダンスフェスタ(9月26日)

# 保健 & 健康

## Health Design Page

申・問 健康推進課(保健センター内)

TEL 42-9055 FAX 42-9054

検診の際には、事前に「平成22年度保健ガイド」をご覧ください。検診の注意事項や検診料などをご確認ください(紛失した場合は、健康推進課か総務課で差し上げます)。

### 子宮がん検診(後期)

子宮頸がんは、20〜30歳代の若い世代に急増していますが、早期に発見されると治療成績が良い病気です。

予約は不要で、診療時間内はいつでも受け付けますので、健康の確認と早期発見のため、ぜひ検診を受けましょう。

**対象** 年度中に20歳以上になる女性(平成3年3月31日以前の生まれ)

**自己負担金** 子宮頸部がん検診 1300円  
卵巣腫瘍検診 400円  
子宮体部がん検診 500円

**受診方法** 保険証、健康手帳、自己負担金、スカート(または、バスタオル)を持参して、希望の医療機関で受診してください。

**医療機関** 石塚医院、佐藤産婦人科医院

**検診期間** 11月1日(月)〜27日(土)

※子宮体部がん検診は、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。

### 「おいしい」笑顔が生み出す 元気なおおだて

「大館市食育推進計画」普及啓発イベント  
食育の取り組みを紹介するほか「食」に関する体験コーナーなどもあります。入場は無料ですので、ご家族おそろいでお越しください。

**とき** 11月6日(土) 10時〜15時  
**ところ** いとく大館ショッピングセンター

3階

**内容** ○学校や幼稚園、保育園の給食や農業体験の紹介  
○食育パネルの展示  
○体験コーナー

○野菜や食材にまつわるクイズ  
○食事バランスガイド診断など

### ヘルシークッキング講座 (2回目)

「食べすぎかな?」「バランスが悪いかも...」など、自分や家族の日ごろの食生活が気になるかたに役立つ情報と、手軽に作れる料理を紹介します。

おいしく楽しく食べて、元気な体づくりを目指しませんか。

**とき** ①11月19日(金)9時30分〜13時  
②11月25日(木)9時30分〜13時

※2回とも同じ内容です。①か②、どちらかを電話でお申し込みください。

**ところ** 保健センター

**テーマ** 「食事バランスガイド活用術(2回目)」〜料理にプラスして食べる

**内容** 果物や乳製品、間食を考える、栄養士の講話、調理実習、塩分チェック(家庭で飲んでいるみそ汁の塩分測定)

**持ち物** エプロン、みそ汁少量塩分測定用)

**参加料** 無料

**定員** ①、②とも25人(先着)  
**受け付け開始** 11月5日(金) 8時30分

### 心のあたたかき、命のすばらしさを考える講演会

自殺の名所と呼ばれる福井県東尋坊で、自殺予防活動を行っているかたの体験や

取り組みを紹介します。講演を通して、自殺を無くするためには何が大切なのかをすれば良いのか、一緒に考えてみませんか。

入場は無料で、どなたでも参加出来ます。直接会場にお越しください。

**とき** 11月20日(土) 10時〜12時

**ところ** 県北部男女共同参画センター

**演題** 人生諦めたらアカン...!

**講師** 東尋坊 命の灯台守を続けてく 幸雄氏(NPO法人心に響く)

文集・編集局代表理事)

〒998-8552 県北部男女共同参画センター ☎49-8552

### エンジョイ! 元気アップ講座

今や世間に広く浸透したメタボ判定基準などは多くのかたに知られていますが、がんばらない、でも予防や改善を失敗しない方法があることはご存知でしたか?

今回は「成功するメタボ予防策・改善策」を紹介いたします。どなたでも参加出来ますので、動きやすい服装で直接会場にお越しください(運動の実技もあります)。



**とき** 11月25日(木) 10時〜11時30分  
**ところ** 樹海体育館

**内容** メタボ予防で元気アップ

「予防から改善まで。撃退!メ

タボリックシンドローム」

**持ち物** 健康手帳、室内用運動靴、筆記用具

健康手帳、室内用運動靴、筆記用具