

●健康相談、健康教室（料金無料）

詳細：健康支援課 TEL32-6410

名称	日時	会場	内容	その他
市民健康相談	2日(月) 9時30分～11時30分	市役所2階談話室	体脂肪・血圧測定、保健指導、栄養相談	直接会場へ
血管年齢もわかる健康相談	27日(金) 13時30分～15時		体脂肪・筋肉量・血圧・血流測定、保健指導、栄養相談	
市民健康教室	5日(木) 13時～	高齢者福祉センター	阿部内科医院院長による「逆流性食道炎」の講演、保健師による健康指導と血圧測定	
40歳からの栄養相談	19日(木) 9時15分～11時30分	教育・福祉センター	体脂肪・筋肉量・血圧測定、メタボリックシンドロームを予防する食生活のポイント・カロリー計算などの栄養相談（1人45分程度）	前日までに健康支援課へ（申し込み順）

●赤ちゃんのための健診・教室（会場＝教育・福祉センター、料金無料）

詳細：健康支援課 TEL32-6411

名称	日時	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 〔2か月児〕	26日(木) 9時30分～11時30分	27年1月生まれの子と親 定員＝40組 申し込み順	離乳食の進め方、赤ちゃんの育ち方、母親交流会	開催日の 2日前までに 健康支援課へ
赤ちゃん教室 〔7か月児〕	16日(月)、20日(金) いずれも14時15分～16時	26年8月生まれの子と親 2日間とも出席できる方 定員＝30組 申し込み順	16日＝赤ちゃんと遊ぶ、発達を考える、母親交流会 20日＝離乳食の進め方、歯を守る	
赤ちゃん教室 〔12か月児〕	19日(木) 9時30分～11時	26年3月生まれの子と親 定員＝30組 申し込み順	元気に遊ぼう親子遊び、母親交流会	
〔1歳6か月児〕 健康診査	10日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 11日(水) 9時30分～10時45分	25年8月生まれの子 （2歳未満の未受診児について もご相談ください）	心身の発達状況の確認	対象者に通知
〔3歳児〕 健康診査	11日(水) 13時～14時30分 12日(木) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分	24年2月生まれの子 （4歳未満の未受診児について もご相談ください）		

●がん検診

詳細：健康支援課 TEL32-6407・32-6410

3月は保健センター移転準備のため、がん検診は実施しません。市内医療機関でのがん検診は実施していますので、下表の年齢に該当する方で、平成26年度中に未受診の方は、受診してください。

検診名	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	子宮体部がん
対象	26年4月1日から27年3月31日までに下記の年齢になる方（乳・子宮頸がんは偶数歳になる方）					
	40歳以上		40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方
内容	レントゲン撮影		問診と便潜血検査	マンモグラフィ(X線)と視触診による検査	頸部(けいび)細胞診検査	体部細胞診検査
料金	1,500円	200円(かくたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円
	無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税がかかっていない世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書（印鑑と身分を証明するものを持参し健康支援課、勇払・のみ出張所で事前申請必要）」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方（保険証・免許証など年齢がわかるものをお持ちください） ●一定の障がいがある65歳～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方					

●保健センターの健康教室・健康相談など

会場・詳細：保健センター TEL35-0001

名称	日時	定員	内容	持ち物	その他
運動教室	①4月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月) ②4月8日(水)、15日(水)、22日(水) いずれも10時～11時	各15名	①「転ばぬ先のらくらく体操」運動習慣のない方や軽い運動から始めたい方にお勧め ②「燃やそう体脂肪！目指そうメリハリボディ！」少し運動に慣れた方や軽く汗をかきたい方にお勧め	運動靴 タオル 飲み物	3日前までに申し込み
栄養教室	①4月2日(木) ②4月9日(木) ③4月16日(木) ④4月23日(木) いずれも10時～11時	各10名	①「カラダにやさしい夜ごはん」夜遅い食事の上手な食べ方 ②「その塩お控えなすって！」減塩しながら美味しく食べる ③「甘い誘惑に気をつけて！」飲み物の糖分量を知ろう ④「良質な油で脳イキイキ！」実は知らない油の効能	料金100円 当日納入	
健康相談	4月6日(月) 9時30分～11時	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体脂肪測定	なし	直接会場へ
総合健康診断 (短期人間ドック)	3月9日までの月～金曜日 8時から受付	なし	医療コンピューターによる検査 料金 22,355円（本市国保加入者は20,735円）		事前予約必要

廣 告