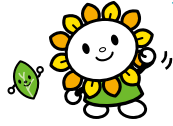


健康だより



スケジュールを
まとめて管理♪



申し込み・問い合わせ先

保健福祉センター内健康課 ☎55-6800 (土・日曜日、祝・休日を除く午前8時30分～午後5時15分)

健康トピックス ～コロナ禍でも定期的に受けてください、がん検診～

今年もがん検診の時期がやってきました。がんは、今や2人に1人はかかり、4人に1人は亡くなる病気と言われています。昨年度、市のがん検診で61人ががんが発見されています。定期的に検診を受けることは、がんの早期発見・治療につながります。受診券を見やすい大きさに変更し、封書(ピンク色)で個人通知しています。あなたの健康を守るために、中身を確認の上、ぜひがん検診を受けてください。

成人向けの事業



ところ:保健福祉センター

事業名	とき	対象者・定員	内容・申し込み方法など
7月の 元気まる測定 夏に向けて体ひきしめ 体幹トレーニング	7月6日、20日(火) いずれか1日 午前9時30分～ 11時30分	18歳以上のかた 先着各12人	内容 体力測定や生活習慣チェックの結果をもとに健康づくりをアドバイス。待ち時間を利用し、効果的な体幹トレーニングを学ぶ 申し込み方法 電話で
軽度認知障がい※ チェックテスト あたまの元気まる ※認知症の前駆段階で あり、認知症ではあり ません。	月・木曜日 午前9時20分～ 11時20分 上記時間内で 電話による受検も可	40歳以上の要支 援・要介護認定を 受けていないかた 先着各7人	内容 約15分の簡単チェックで正常老化(もの忘れ)と軽度認知障がいを高い精度で判別。結果をもとに、保健師が脳の活性化を促す方法をアドバイス 申し込み方法 電話で
運動教室 体を動かす きっかけづくりに	6月24日(木)、 7月26日(月) いずれか1日 午後1時30分～3時	元気まる測定を1年 以内に受けたこと があるかた 先着各12人	内容 運動指導員によるウォーキング、筋トレ、ストレッチなどの実技、運動ワンポイントアドバイス(ミニ講話)を実施 申し込み方法 電話または直接

ヤング健診の受診者募集



ところ:保健福祉センター

とき	●9月1日(水)、2日(木) 午前9時～11時、午後1時～3時 ●9月3日(金)、5日(日)、6日(月) 午前9時～11時 ※2日午後、3日、6日は歯科健診の実施なし
内容	●一般健診(身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・医師診察) ●元気まる測定(問診) ●骨検診(骨密度測定。昨年度に受けていない女性のみ) ●歯科健診(希望者のみ)
対象者	市内在住の18～39歳(昭和57年4月1日～平成16年3月31日生)のかた ※ただし、9月1日は女性のみ
費用	一般健診・骨検診 各500円、歯科健診は無料 ※生活保護世帯、市民税非課税世帯のかたは、受診1週間前までに健康課へ申請で免除
予約方法	6月15日(火)から電子申請(右記二次元コードから)で先行して予約可 7月20日(火)からは電話か直接の受け付けも可



まだまだ募集中!6月の「元気まる測定」 お手軽ラジオ体操



とき 6月17日(木) 午前9時30分～11時30分
ところ 保健福祉センター
申し込み方法 電話で



離乳食教室(予約制)



とき 7月15日(木) 午前10時から(1時間程度)
ところ 保健福祉センター クッキングルーム
内容 管理栄養士による講話と実演
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、託児・調理実習・試食は見合わせます
対象者 生後4カ月以上の子を持つ保護者
定員 先着15人 費用 無料
申し込み方法 6月14日(月)から電話か直接