

# 健康だより



子育てに役立つ情報をお知らせ

あさひ子育て応援ナビ **検索**



申し込み・問い合わせ先

保健福祉センター内健康課 ☎55-6800(平日午前8時30分～午後5時15分)

## 健康トピックス ～年に1回はがん検診を受けましょう～

今年もがん検診の時期になりました。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いわれています。定期的ながん検診を受けることは、がんの早期発見、早期治療につながります。

対象のかたに受診券を封書(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、通知をご確認の上、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
6・7月の 元気まる測定	<b>【1コース 半日×2回】</b> ①6月19、26日(月)午後 ②7月7、14日(金)午前 ③7月12、19日(水)午後 ④7月18、25日(火)午前 いずれか1コース	いずれも市内在住 の18歳以上のかた 先着各10人	<b>内容</b> 生活習慣の振り返りと体力測定を実施し、一人一人に合わせたプログラムシートを作成。結果を基に健康づくりをアドバイス <b>申し込み方法</b> 実施1週間前までに電話で
認知度 チェックテスト あたまの元気まる	<b>【来所】</b> 6月19、26日(月) 7月6、13、20日(木) <b>【電話】</b> 6月22日(木) 7月10、31日(月) 午前9時20分～11時20分	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	<b>内容</b> 約15分で認知機能を高い精度で判別。結果を基に、保健師がアドバイス <b>申し込み方法</b> 電話で

### 離乳食教室(予約制)



**とき** 7月21日(金)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・実演・試食(希望者のみ)  
**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12日(月)から電話か  
右記二次元コードから  
**その他** 調理実習・託児なし



### タニタ健康づくり教室



**とき** 8月22日～9月26日(火曜日)、11月21日(火)  
午前9時30分～11時30分(9月19日は午後1時  
30分～3時30分)  
**ところ** 保健福祉センター いきいきホール  
**内容** (株)タニタヘルスリンク監修のプログラムに基づいて、生活習慣、運動、栄養(調理実習)、歯科の講義を行う  
**定員** 先着15人 **費用** 600円(調理実習費)  
**申し込み方法** 6月15日(木)から電話か直接

## ヤング健診の受診者募集

ところ:保健福祉センター



<b>とき</b>	●8月30日(水)午前9時～11時、午後1時～3時 ※レディースデーのため女性のみ ●8月31日(木)、9月1日(金)、3日(日)午前9時～11時
<b>内容</b>	●一般健診(身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・医師診察) ●元気まる測定(問診)以下、希望者のみ ●子宮頸がん検査(8月30日) ●歯科健診(8月30・31日、9月3日)
<b>対象者</b>	市内在住の18～39歳(昭和59年4月1日～平成18年3月31日生まれ)のかた
<b>費用</b>	一般健診500円、子宮頸がん検査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
<b>予約方法</b>	6月15日(木)に電子申請(右記二次元コードから)で先行予約開始 7月13日(木)から電話か直接

