

保 健 の 広 場

保健センター ☎77-1891 FAX77-1970
 hoken-c@town.shibayama.lg.jp

保健センターでは、さまざまな検診や健康作りに関与する事業を実施します。お気軽にご利用ください。

ばわふる運動塾(水曜コース)

運動はいろいろな病気の予防に役立つとされていますが、いざ実践となると難しいものです。ばわふる運動塾では、バランスボールを使った簡単な運動を紹介しますので、気軽に参加してください。今回は前期コースの参加者を募集します。

■期日(5回×前・後期の2コース)

【前期】

①5月27日(水)②6月24日(水)③7月29日(水)④8月26日(水)⑤9月30日(水)

【後期】

⑥10月28日(水)⑦11月25日(水)⑧12月22日(火)⑨1月27日(水)⑩2月24日(水)

■時間 午前10時～11時30分

■場所 福祉センター「やすらぎの里」2階

■対象 30歳～69歳くらいまでの方(バランスボールを持っている方)

※バランスボールを持っていないという方でも先着6人までお貸しできます。

■内容 運動エクササイズ実習(バランスボールを使った運動)

■参加費 5回コースで5000円(初回参加時にいただきます)

■定員 25人(定員を超えた場合は抽選とさせていただきます)

■締切り 5月1日(金)

■申込み 氏名、年齢、住所、電話番号、バランスボールの有無を保健センターまでご連絡ください。

おいしく食べて健康づくり

健康づくりのための食事や栄養について楽しく勉強しませんか。身近な食材を使って手軽に作れるヘルシーレシピを紹介します。

けんこうクラブ(5回コース)

ご自分やご家族の栄養バランスが気になる方、食生活を見直して

健康になりたい方におすすめです。

■対象者 おおむね30歳から69歳までの男女

■期日 5月1日(金)、5月15日(金)、6月12日(金)、7月8日(水)、8月11日(火)

■時間 午前9時45分～午後1時30分

■場所 保健センターまたは福祉センター「やすらぎの里」

■内容 栄養講座、ヘルシークッキング、ウォーキング

■参加費 1回3000円

■定員 25人

■締切り 4月24日(金)

はつらつクッキングサロン

(2回コース)

いつまでも若々しく元気であることを目指して、栄養について勉強したり、お料理したりするシニア向けの教室です。

■対象者 おおむね70歳以上の男女

■期日 5月12日(火)、6月5日(金)

■時間 午前9時45分～午後1時
 ■場所 福祉センター「やすらぎの里」

■内容 栄養講座、かんたんクッキング

■参加費 無料

■定員 15人

■締切り 5月1日(金)

■その他 送迎を希望される方はご相談ください。

肝炎ウイルス検診

肝硬変や肝がんへ進行する可能性があるB型・C型肝炎を早期発見するために、肝炎ウイルス検査を実施しています。これまで検査を受けたことのない方は、この機会に肝炎ウイルス検査の受診をおすすめします。

■対象者 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

■内容 問診、血液検査(HBs、抗原検査、HCV抗体検査)

乳がん検診・子宮頸がん検診を受けましょう

今年度も一定の年齢に達した女性に対し、無料検診を実施します（対象者には乳がん検診および子宮頸がん検診の無料クーポン券と検診手帳を送付しました）。

今年度下記対象者の方は無料で受けられます。検診受診時に送付された無料クーポン券を持参ください（無料クーポンが使えるのは町が実施する検診のみです）。

■無料検診対象者 町内に住所を有する平成27年4月1日現在で下記年齢の女性（年齢によって無料になる検診が違います。40歳の方は両方該当になります。）

※検診は下記無料検診対象年齢以外の方も受けることができます。

■がん検診は登録制です 新規に検診を希望する方は保健センターまで氏名、生年月日、住所、電話番号、希望する検診名をご連絡ください。



<乳がん無料検診対象年齢>

年齢	生年月日
40歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
45歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
50歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
55歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
60歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日

<子宮頸がん無料検診対象年齢>

年齢	生年月日
20歳	平成6年4月2日～平成7年4月1日
25歳	平成元年4月2日～平成2年4月1日
30歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
35歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
40歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日

乳がん検診・子宮頸がん検診の日程

検診名	検診内容	対象者	検診日	受付時間・場所	個人負担金	
乳がん検診	超音波	30～49歳の女性	4月30日(木) 5月9日(土) 5月20日(水)	午前9時～11時30分 午後1時～3時 保健センター	800円	
	マンモグラフィ	50歳以上の女性	4月24日(金) 4月30日(木) 5月9日(土) 5月20日(水)			
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	集団検診	4月15日(水) 4月23日(木)	午前9時～11時30分 午後1時～3時 保健センター	700円
			個別検診	6月～10月末		

注) 乳がん検診は40代・50代の方は1年ごと超音波検査とマンモグラフィ検査を交互に実施しており、平成27年度は50代の方はマンモグラフィ検査、40代の方は超音波検査です。

■平成27年度定例健康相談日程
6月19日(金) 9月18日(金)
12月18日(金) 3月18日(金)

■予約制 保健センターまで予約申込みをお願いします。

■時間 ①午後1時30分～
②午後2時30分～
③午後3時30分～

※各自の健康診断の結果などをご持参ください。

■内容 血圧測定、ストレス度チェック、保健師・栄養士による個別相談

■対象者 30歳～64歳

■健康相談 ご自分やご家族の健康診断の結果や生活習慣病予防についてお気軽にご相談ください。

■料金 無料

■実施場所 町内の医療機関（原田医院、みどりの森クリニック、高根病院）での個別検診

■実施期間 5月～12月

■受診方法 右記医療機関へ電話で予約申込みの上、受診券を持って受診していただきます。

※40歳、45歳の方には受診券を事前に郵送しております。40歳以上のその他の年齢の方で検査を希望される方は、受診券を送付いたしますので、保健センターまでご連絡ください。