

保健の広場

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

保健センターでは、平成30年度もあなたの健康づくりを応援する事業を実施します。お気軽にご利用ください。

はつらつクッキングサロン

いつまでも若々しく元気でいることをめざして、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

■開催日 5月9日(水)

■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 2000円(食材費として)

■定員 15人

■締切り 4月27日(金)

■その他 送迎を希望される方はご相談ください。

保健センターの運動教室

「ばわふる運動塾」前期参加者募集

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、気軽にご参加ください。今回は前期

コース(5月～9月)の参加者を募集します。

■開催日(5回×前期・後期の2コース)

【前期】

5月23日(水) 6月27日(水)

7月25日(水) 8月22日(水)

9月26日(水)

【後期】

10月24日(水) 11月28日(水)

12月26日(水) 1月23日(水)

2月27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 30～69歳くらいまでのバランスボールをお持ちの方

※バランスボールを持っていない方でも先着4名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5000円(初回参加時に徴収します)

■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18日(金)

■申込み 参加を希望される方は、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。

女性のためのがん検診

がんは加齢に伴い罹患するリスクが高くなります。高齢化時代の今日、2人に1人が生涯において一度はがんにかかるであろうと推計されており、がんは誰でも遭遇する可能性のある病気であるといえます。検診は1年に1回で、それぞれ検査時間は10～20分程度で終わります。自分の体のために時間を作ってみませんか。

今年度、乳がん検診は40歳になる方、子宮頸がん検診は30歳になる方にはクーポン券をお送りしています。検診受診には、登録が必要です。

■クーポン券対象者 町内に住所を有し、平成30年4月1日時点で左記年齢の女性

【乳がん検診】

40歳になる方 昭和53年4月

2日～昭和54年4月1日

【子宮頸がん検診】

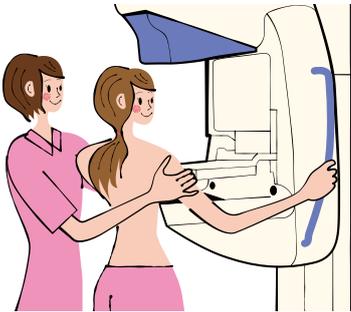
30歳になる方 昭和63年4月

2日～平成元年4月1日

■がん検診受診方法

ステップ1 登録

※登録がまだお済みでない方は



保健センターまでお申し込み
ください。

← ステップ2 問診票が届く

← ステップ3 検診を受ける
(クーポン券がある方は提出)

■**検診日程と検診会場**

下表のとおりです。なお、検診は無料検診対象年齢以外の方も受けることができます。

【注意】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30年度は40代の方はマンモグラフィ検査、50代の方は超音波検査です。

検診日程と検診会場

	乳がん検診	子宮頸がん検診	
	集団検診	集団検診	個別検診
対 象	30歳以上の女性 (30代の方はエコー検査です)	20歳以上の女性	
自 己 負 担 金	800円	900円	2,000円
	※がん検診は高価な検診です。町で実施する検診は、補助が受けられるので自己負担金が安く済みます。クーポン券を送付された方は無料となります。		
開 催 日	4月25日(水) ※25日はマンモグラフィ検査のみ 4月26日(木) 5月11日(金) 5月12日(土)	5月16日(水) 5月29日(火)	6月～10月 (診療日時は各医療機関による)
時 間	午前9時～11時30分 午後1時～3時	午前9時15分～11時30分 午後1時～3時	麻野クリニック いいクリニック 岩沢クリニック 尾崎クリニック さんむ医療センター 高根病院 松岸レディースクリニック 渡辺医院
場 所	保健センター		