

さまざまな角度から

# あなたの健康をサポート

## 保健センター事業のご案内

保健センターでは、さまざまな検診や健康づくりに役立つ教室など、健康な生活をサポートする事業を実施します。

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

年を重ねても元気に料理はつらつツッキングサロン

いつまでも若々しく元気でいることを目指して、栄養について勉強したり、楽しくお料理したりする教室です。

■対象者 おおむね70歳以上の男女

■開催日 11月1日(水)

■時間 午前9時45分～午後1時15分

■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 200円

■定員 15人

■申込み 保健センターまでご連絡ください。

■締切り 10月23日(月)

■その他 送迎を希望される方はご相談ください。

町からの扶助があります  
インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種の接種費用の一部を町が扶助します。

■対象者

1. 接種日時点で65歳以上の方

2. 接種日時点で60歳以上64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の障害などで障害者手帳1級の方、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害がある方

■接種期間 10月1日～12月31日まで

■扶助金 1,500円

医療機関が設定した接種料金ー町の扶助金(1,500円)＝自己負担額

※指定医療機関で接種した方は、右記の自己負担額が請求されます。指定医療機関以外で接種した方は、保健センターに領収書などを提出して扶助を受けてください。

骨の健康チェック  
骨粗しょう症検診

骨粗しょう症とは、女性に多い病気です。自覚症状が現れにくいために放置されがちですが、骨折から寝たきりになることもあるため、決してあなどれない病気です。

次のとおり骨粗しょう症予防検診を実施しますので、自分の骨量がどれくらいあるのか、前回と比べ減少していないかなど

確認して、骨粗しょう症の予防に努めましょう。

■開催日 10月26日(木)、27日(金)

■時間 午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分

■場所 保健センター

■対象者 20歳以上の女性(平成30年3月31日現在)

ただし、次の方は対象外です。

・骨粗しょう症と診断された方  
・妊娠の可能性のある方や妊娠中の方

■料金 500円

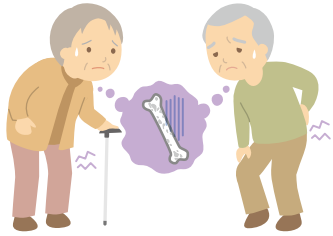
※75歳以上の方は無料

■申込み 昨年受診された方には、問診票を郵送しますので申込みは不要です。昨年受診しておらず、今回新たに受診を希望される方は、電話にてお申し込みください。

■締切り 10月18日(水)まで

■検診内容

○微量のエックス線を使用し、前腕部の骨の密度を測定しま



す。腕を機械に乗せて2～3分で終了します。結果はすぐその場でお渡しします。

○骨粗しょう症予防検診を受診された方は、12月1日(金)にある、「骨粗事後エクササイズ教室」に参加できます。

保健センターの運動教室  
スリムあっぷ講座

「毎日忙しい」「運動はちょっと苦手」「でも健康になりたい!」そんなあなたのために、保健センターでは次のとおり『スリムあっぷ講座』を開催します。

いつまでも、若々しく健康でいられるために、あなたも健康運動教室に参加してみませんか? 普段の生活の中で実行しやすい簡単な運動を紹介いたしますので、ぜひお気軽にご参加ください。

■対象 町内に住む30～74歳位までの男女

■申込み 保健センターまでご連絡ください。

■定員 25人

※定員を超えた場合、抽選などによりお断りさせていただきます。

教室名	内容	時間・会場	日程	参加費
スリムあっぷ講座 ～脳いきいきダイエット～ 運動強度：☆	・健康チェック ・身体チェック ・首、肩、腰、お腹のストレッチや簡単な有酸素運動	午前10時～ 11時30分 保健センター	11月6日(月) 11月20日(月) 12月4日(月) 12月18日(月) 1月5日(金) 1月19日(金) 2月2日(金) 2月16日(金)	1,000円 (お茶・保険代)

献血にご協力を  
お願いいたします

保健センターに千葉県赤十字血液センターの移動献血車が来所し、献血を行います。

医療に必要な血液は、まだ人工的に造ることができず、献血による血液に頼っております。皆さまのご協力をどうかよろしくお願いいたします。

■来所日 10月24日(火)

■時間 午前10時～11時45分  
午後1時～2時

■場所 保健センター

