

— はじまります —

胸部レントゲン検診

▶ 問合せ先 保健センター ☎54-7744



65歳以上の人 巡回胸部レントゲン(結核)検診

町内の会場を巡回し、胸部レントゲン撮影を行います。

※ただし、^{かくだん}喀痰検査も希望される人は保健センターで受けてください。また、巡回検診を受けた人は保健センターでの検診(下記)は受けられませんのでご注意ください。

[持ち物] 検診受診シール・保険証

日 程	会 場	時 間
9月27日(木)	老人福祉センター	午前 9 時30分～10時30分
	隣保館	午前10時50分～11時30分
	小倉集会所	午後 1 時00分～ 1 時30分
	上野原集会所	午後 1 時50分～ 2 時10分
	上野田集落センター	午後 2 時30分～ 3 時00分
9月28日(金)	漆原中央住民センター	午前 9 時30分～10時30分
	駒寄住民センター	午前10時50分～11時30分
	大久保集落センター	午後 1 時00分～ 1 時30分
	上中町集落センター	午後 1 時40分～ 2 時10分
	陣場公会堂	午後 2 時30分～ 3 時00分

胸部レントゲン検診・^{かくだん}喀痰 検査日程

[対象者] 40歳以上の人

[内 容] 問診、胸部レントゲン、^{かくだん}喀痰検査(受ける人は問診のあとに喀痰瓶を購入してください)

[持ち物] 検診受診シール・保険証・検診料金 { 胸部レントゲン400円(65歳以上無料)
喀痰瓶100円、^{かくだん}喀痰検査700円(共に70歳以上無料)

場所	日 程	対象地区	時 間
保 健 セ ン タ ー	10月1日(月)	小倉、上野田、下野田	午前 9 時～11時
			午後 1 時～ 3 時
	10月2日(火)	上野原、北下、南下、陣場	午前 9 時～11時
			午後 1 時～ 3 時
	10月3日(水)	大久保寺下、大久保寺上 溝祭、漆原西	午前 9 時～11時
			午後 1 時～ 3 時
	10月4日(木)	駒寄、漆原東、全地区	午前 9 時～11時
			午後 1 時～ 3 時

特定健診は 受診されましたか？

”健康づくり”の サービスを ご利用ください！

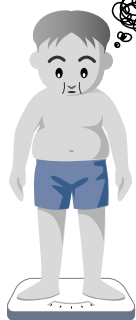
集団健診を受けられなかった人
今年度から、9月末日まで
指定の医療機関で個別健診
が受けられます。是非ご利用
ください。

特定健診を受診された人

健診結果はいかがでしたか？健診結果が届いたときに”健康づくり”を始めるチャンスです。

死亡率の6割を占める「生活習慣病」にならないために、健診結果が「動機づけ支援者」と「積極的支援者」の人を優先して受けられる「健康づくり」の講座をご用意しました。ご自身の生活スタイルに合わせて受けやすいサービスを是非ご利用ください。

*詳しくは、健診結果と同封の案内をご覧ください。



Ⅰ ちょこつと改善コース
運動のフロが教える”お腹ひっこめ講座”（動機付け支援者・積極的支援者用）

▼定員 各コース15名

9月14日 （金）	9月13日 （水）	
美姿勢 エクササイズ	代謝アップで 若返りエクササイズ	10時～11時30分 午前
体幹 エクササイズ	バランスボールで お腹ひっこめ講座	1時30分～3時 午後

※講座参加者に15分程度の健診結果説明があります。

Ⅱ しつかり改善コース

からだすつきり教室（1回コース 動機付け支援者用）

▼期日 ①9月26日（水）

②10月9日（水） ③1月24日（水）

▼時間 午後1時30分～4時30分

▼定員 各日8名

おなかまわりを3cm減らそう
教室（3回コース 積極的支援者用）

▼期日

秋教室 9月28日（金）・10月5日（金）

11月2日（金）

1月教室 1月22日（水）・1月29日（水）

2月19日（水）

▼時間 午後1時30分～3時30分

▼定員 各コース10名

女性のがん検診

子宮頸がん検診

個別検診が始まりました

平成24年度から、保健センターで実施する集団検診か、町の指定する医療機関で検診を受ける個別検診どちらかを選択できるようになりました。

▼個別検診期間

平成25年1月31日まで

▼対象者 今年度満20歳以上となる女性で、偶数年齢の人（ただし、奇数年齢の人でも昨年度町の子宮頸がん検診を受けていない人は受けられます）

▼持ち物 検診受診シール、保険証、検診料（1,200円）、スカート

※集団検診の詳細については広報10月号に掲載します。



乳腺甲状腺がん検診

受け方が変わりました

①町の指定する個別医療機関で、「視触診」検査を受ける。
②保健センターで実施する「マンモグラフィ」検査を受ける。

※いずれか一方のみの受診はできません。

▼対象者 今年度満40歳以上となる女性で、偶数年齢の人（ただし、昨年度町の乳腺甲状腺がん検診を受けていない人は奇数年齢でも受けられます）

検診受診シール

検診を受けるには検診受診シールが必要

今年度より、検診希望の人および一定の年齢に該当される人に、「検診受診シール」を発行しています。検診当日にお持ちください。また、受診する際は、シールと一緒にお渡しした緑色の冊子「検診の受け方」をよく読んでからの受診をお願いします。

検診を追加で希望される人や、申し込みがまだの人、その他不明なことがある人は、お問合せください。
▼問合せ先 保健センター
☎54・7744



健康づくり教室に参加し、生活改善に成功したみなさんの声

**Aさん〈62歳 男性〉
体重7.8kg、腹囲9cm減**

歩いて体重を減らすことを勧められたがなかなか出来ずにいた。定年後「健康づくり」をしようと3回教室に参加した。

食事を8分目にし、週3~4回歩き、体重を毎日計り意識して、半年後に体重7kg、腹囲を9cm減らすことが出来た。

きつかったズボンがゆるくなり、歩くことに自信が持てるようになった。何より、血圧と中性脂肪と血糖を下げる事が出来て良かった。

**Bさん〈55歳 女性〉
体重4.5kg、腹囲2cm減**

体重が年齢と共に増加し、体力の衰えも気になっている時に「からだスッキリ教室」のお知らせをいただき参加しました。

教室に参加して、ちょうど良く体を動かして汗をかく爽快感を味わったり、「食べたい物を食べたい時食べただけ食べる」という食習慣を改めることが出来ました。半年で体重が4.5kgも減り驚いています。

動く事が楽になり、朝の目覚めも良くなり、持病の腰痛もなくなり良かったです。

**Cさん〈64歳 女性〉
体重8.6kg、腹囲9cm減**

「えー私がメタボ！嫌だなー」と思いましたが、元気に長生きをするためのキッカケにしようと思いい教室に参加しました。

最初に「3カ月で3kg体重減」という目標を皆でたてましたが『私は、水を飲んでも太る体質、絶対出来っこない』と思いました。6カ月間健康づくりを継続した結果、なんと体重が8kg、腹囲を9cm減らすことが出来ました。

以前きつくて着られなかった洋服が着られるようになり喜んでいきます。これもメタボ教室と良い仲間のおかげです。

10月の保健センター健康ガイド

※日程が変更になる場合があります。平成24年度吉岡町けいこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。なお、9月の予定は広報8月号11ページをご覧ください。
※会場は全て保健センターです。

内容	日時	対象者	摘要
わくわくあそび	10月9日(火) 時間 午前10:00~11:00 ♪必ず10時までに集合	1歳6ヵ月~未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします 申込みは不要
乳児健診	10月10日(水) 受付 午後1:00~1:30	3~4ヵ月児 平成24年6月生 10~11ヵ月児 平成23年11月生	持ち物：母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ(10~11ヵ月児)
2歳3ヵ月児 歯科健診	10月11日(木) 受付 午後1:00~1:15	平成22年7月生まれ	持ち物：母子手帳・健康診査票 健診アンケート・歯ブラシ
《土日開催》 健康相談 母子手帳交付 (保健センター開放日)	10月13日(土) 10月28日(日) 時間 午前10:00~11:30 午後 1:00~3:00	健康相談のある人 母子手帳の交付：妊婦 保健センターで遊びたい人	健康相談内容：子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員：保健師・栄養士・看護師 母子手帳の交付：妊娠届出書が必要 保健センターの開放日です。遊びにご利用ください (利用時間⇒午前9時~午後5時)
子育て教室	10月23日(火) 受付 午前10:00~10:15	平成24年2月、3月生まれ	親子リトミックを楽しみながらお母さんの仲間作り 申込みは不要、栄養のお話もあります 持ち物：母子手帳
母乳相談	10月25日(木) 受付 午前9:30~10:00	乳幼児と親または家族	相談内容：助産師による母乳に関する相談、乳房マッサージ 家族計画となります 持ち物：母子手帳・タオル3枚 身長・体重測定もできます
B C G	10月26日(金) 受付 午後12:45~1:15	生後6ヵ月未満 1回 ※生後3ヵ月からが望ましい	持ち物：母子手帳、記入済みの予診票(すこやか手帳内) ※体温測定は接種会場で行います 接種終了後に離乳食講習会と試食があります
3歳児健診	10月30日(火) 受付 午後1:00~1:15	平成21年7月、8月生まれ	持ち物：母子手帳、健康診査票、健診アンケート3枚 歯ブラシ 朝一番の尿 ※家で目と耳の検査をしてきて下さい
胃がん検診	10月15日(月)	40歳以上の人	検診受診シール・保険証・検診料1,100円 ◎胃がん検診を受ける人は朝の飲食をしないこと
大腸がん検診	16日(火)		検診受診シール・保険証・検体・検診料200円 ◎あらかじめ検体容器は購入して下さい 注1)
前立腺がん検診	17日(水)		
肝炎ウイルス検診	18日(木)		40歳以上の人で、今までに町の肝炎ウイルス検診を受けたことのない人
子宮頸がん検診	19日(金)	20歳以上の年齢が偶数の女性	検診受診シール・保険証・検診料1,200円
マンモグラフィ検査	11月5日(月)	40歳以上の年齢が偶数の女性	医療機関で渡された検診票 注2)・保険証・検診料 40歳代 1,200円(2方向撮影) 50歳以上 1,000円(1方向撮影)
	6日(火)		
	7日(水)		
	8日(木)		
	9日(金)		

70歳以上の人は無料

注1) 大腸の検体容器は、10月9日(火)~11月7日(水)(土・日は除く)の期間で販売します。ただし10月13日(土)10月28日(日)は販売します。保健センター窓口にて行います。容器代300円と検診受診シール(年齢等の確認に使うため)をお持ちください。

注2) マンモグラフィ検査を受ける前に、町指定の医療機関で視触診検査を受けてください。視触診検査を受けていないと、マンモグラフィ検査は受けられません。