

乳がん検診を実施します

- ▶日時 2月14日(水)、16日(金)、17日(土)、24日(土)、27日(火)、3月2日(金)、3日(土)、5日(月) 午前8時30分～9時、午後1時～1時30分
※午前に予約された方は、午前にマンモグラフィ、午後には視触診の実施となります。
- ▶場所 加古川総合保健センター
- ▶対象 40歳以上(平成17年度に受診された方は、今年度の受診はできません)
- ▶定員 午前・午後各15人
- ▶費用 3,300円
- ▶申し込み 2月1日(木)から受付開始 加古川総合保健センター ☎079(429)2923



受けましたか? 子宮がん検診

- 子宮がんは、早く見つけて治療をすれば治せる病気です。自分のライフスタイルにあわせて検診を受け、安心した生活を送りましょう。
- ▶実施期間 2月28日(水)まで
 - ▶検診医療機関 加古川市・加古郡内の12医療機関
 - ▶対象 18歳以上の住民
 - ▶受診間隔 2年に1度(平成17年度に受診された方は受診できません)
 - ▶内容・料金 子宮がん頸部検診 1,500円
子宮がん頸部・体部検診 2,200円
※65歳以上の方は無料
 - ▶検診料金の免除 生活保護・住民税非課税世帯の方(免除対象の方には無料受診券を発行します。健康安全グループに印鑑を持参のうえ、申し出てください)
 - ▶申し込み 加古川総合保健センターに申し込み後、自宅に受診券・医療機関一覧が郵送されます 加古川総合保健センター ☎079(429)2923

講演会「これから気になる 紫外線 ～紫外線と上手につき合う方法～」

- 今から春に向けて、紫外線は強くなってきます。「紫外線は、強くなる前から対策を」とよく聞きますが、体にはどのような影響があるのでしょうか。できてしまったシミやシワなどの肌のケアについてもお話していただきます。紫外線が強くなる前から、上手に紫外線と付き合う方法を実践してみませんか。
- ▶日時 2月26日(月) 午後1時30分～3時
 - ▶場所 中央公民館 2階視聴覚室
 - ▶講師 上田 正登先生(うへだ皮膚科クリニック 医師)
 - ▶申し込み 2月16日(金)までに健康安全グループにお申し込みください

介護サポート教室

- 「家族の介護に役立てたい」「人の役に立ちたい」「介護の勉強がしたい」など動機は様々ですが、介護に関心のある方なら誰でも参加できます。現在介護に当たられている方もそうでない方も一緒に講義を聞いたり、おしゃべりしたり、施設見学などをしながら介護について考えてみませんか? 仲間づくりやホッとくつろげる場にもできれば…と考えています。1回のみでの参加でも結構です。申し込みの際に参加される日をお伝えください。
- ▶日時・内容
 - ①2月14日(水) 地域で必要なサポートについて
 - ②2月20日(火) 施設見学(小規模多機能施設)
 - ③2月28日(水) 認知症老人の介護の実際～介護体験を通して～
 - ▶時間 午後1時30分～3時30分
 - ▶場所 福社会館 ▶定員 先着30人
 - ▶費用 2月20日(火)のみ実費500円程度必要
 - ▶申し込み・問い合わせ 2月13日(火)までに健康安全グループへお申し込みください

◆小規模多機能施設は…
小規模な住居型の施設で、通いを中心としながら訪問、短期間の宿泊などを組み合わせて食事、入浴などの介護や支援が受けられます。平成18年から新しく創設されました。

受けましたか? 歯周疾患検診

- まだ、歯周疾患検診を受けられていない方は、ぜひ受診しましょう。
- ▶受診期間 2月28日(水)まで
 - ▶場所 歯周疾患検診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
 - ▶内容 歯周疾患検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)
PMT C(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)
 - ▶対象 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる住民
 - ▶費用 1,300円
 - ▶費用の免除 次の①②に該当する方は、医療機関へ申し込み後、受診日の1週間前までに健康安全グループに印鑑を持参のうえ申請をしてください。
①生活保護法による被保護世帯に属する方
②住民税非課税世帯(世帯の全員が住民税非課税)に属する方
 - ▶受診券の交付 ※40歳・50歳の方…郵送しています。
※60歳・70歳の方…健康安全グループの窓口にて交付します。

いずみ会料理講習会 スローフードを体験しませんか?(節句料理)

- ▶日時・場所
 - 2月6日(火)中央公民館 2月14日(水)野添コミセン
 - 2月16日(金)中央公民館 2月21日(水)南部コミセン
- ▶参加費 500円(当日徴収)

ウォーキング教室に参加しませんか

- 健康づくりや、生活習慣病予防のためのウォーキングについて、より効果的な方法について学びませんか。
- ▶日時・内容
 - 第1回 3月7日(水) 生活習慣病予防プログラムを使って 生活習慣病予防に必要な健康チェックと体力測定
 - 第2回 3月14日(水) ミニ講話「ウォーキングの効果と実施上のポイント」 実技「これだけはやっておきたい日常トレーニング」
 - 第3回 3月19日(月) ミニ講話「ウォーキングスピードと理想のフォーム」 実技「ウォーキング時の心拍数とフォームのチェック」
 - 第4回 3月26日(月) ミニ講話「ウォーキングを継続させるために」 実技「ウォーキング途中のストレッチング」
 - ※「生活習慣病予防プログラム」では生活習慣の改善すべきポイントを分かりやすくお話しします。
 - ▶時間 午前9時30分～11時
 - ▶場所 中央公民館および喜瀬川周辺(雨天時は中央公民館)
 - ▶定員 先着30人
 - ▶持ち物 タオル、水筒
 - 第1回目は、事前に郵送する「生活習慣病予防プログラム質問票」、基本健診受診結果をお持ちください。(健診結果から身長・体重・血圧・脂質代謝・糖代謝、心電図のデータが必要です)
 - ▶申し込み・問い合わせ 2月23日(金)までに健康安全グループにお申し込みください

健康づくりプログラム情報

- 健康づくりプログラム日程
- ①軽スポーツ体験「グラウンドゴルフ・テニス」
初心者の方も楽しめる内容です。
▶日時 2月10日(土) 午前9時～正午
▶場所 はりまシーサイドドーム
▶参加費 100円
 - ②健康講座「運動を楽しく続けるために」
運動を3日坊主でなく、続ける工夫についてのポイントを分かりやすくお話しします。
▶日時 2月24日(土) 午前10時～正午
▶場所 中央公民館
▶講師 山口 泰雄 先生(神戸大学発達科学部教授)
 - ③軽スポーツ体験「ヨガ教室」
▶日時 3月10日(土) 午前9時～11時
▶場所 総合体育館 ▶参加費 100円
 - ▶申し込み ①②③いずれも前日までに、健康安全グループまたはNPO法人スポーツクラブ21はりままでお申し込みください。
健康安全グループ ☎079(435)2611
NPO法人スポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201

リハビリ友の会に参加しませんか?

- リハビリ友の会では、身体に障害を持つ方を対象に、理学療法士・言語聴覚士・作業療法士などが、集団での訓練やレクリエーションを行っています。自分の体に合った運動や、頭を使ったゲームなど、参加者の皆さんと楽しい時間を過ごしませんか?
- ▶日時 第1・3月曜日(月によっては変更があります。広報でご確認ください) 午後1時30分～3時15分
 - ▶場所 福社会館3階 会議室
 - ▶対象者 40歳以上65歳未満で、身体に障害を持つ方(医療処置が終了し、介護保険サービスを利用しない方) ※送迎が必要な方は、ご相談ください。
 - ▶申し込み・問い合わせ 健康安全グループ



第1回 禁煙支援フォーラム ●●● パパ・ママ たばこをすわないで!!

- 最新のたばこ情報をお話しします。ご家族でお気軽にご参加ください。参加無料です。
- ▶日時 3月3日(土) 午後2時～4時
 - ▶場所 加古川総合保健センター(加古川市平岡町新在家1224-12)
 - ▶内容 フォーラム(講演会)、無料相談、パネルシアター「みんなでやっつけよう! たばこ大魔王」 ※希望者にはニコチンパッチによる禁煙治療(無料) やスモーカーライザーで呼気CO濃度の測定などを行います。
 - ▶講師 「たばこの真実」猪股 工矣先生(いのまた循環器科内科 院長)
「口から始まる健康家族」内藤 勲先生(ないとう歯科クリニック 院長)
 - ※定員30人の託児室があります。下記まで申し込んでください。
 - ▶申し込み・問い合わせ 加古川市加古郡医師会 ☎079(421)4301

加古川市加古郡医師会・加古川内科医会 平成18年度第9回市民健康フォーラム ご存知ですか? 肝臓病のあれこれ

- ▶日時 2月24日(土) 午後2時～4時
- ▶場所 加古川総合保健センター3階 大会議室(加古川警察署南・加古川市平岡町新在家1224-12)
- ※参加無料・申込不要・手話通訳有
- ▶問い合わせ 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301