



Health Information

問い合わせ先

健康増進課 ☎52-1116 (きらら館)

結核定期健診（石橋地区）のお知らせ

感染症法に定められた結核定期健診（胸部間接レントゲン検診）を次のとおり実施します。この検診の対象者は65歳以上（平成20年3月31日基準）の方で、毎年1回の検診となります。レントゲン検診車が市内を巡回しますので、市から郵送された受診票をご持参のうえ、最寄りの会場で受診してください。

検査結果は、異常のある方のみにお知らせし、医療機関で精密検査を受診していただくようになりますが、結果通知は受診後、約1か月かかりますので、ご了承ください。

なお、勤務先で受診される方や医療機関で定期的に結核検診を受診されている方、集団検診等で肺がん検診を受診される方は、この結核検診の必要はありませんので健康増進課までご連絡ください。

結核健診日程

実施日	時 間	会 場
9月26日（水）	10:00～10:30	若林・石井久様宅
	11:00～11:30	上原・コミュニティセンター4号館
	13:00～13:30	上古山集落センター
9月27日（木）	10:00～10:30	通古山・市村政行様宅
	11:00～11:30	下長田公民館
9月28日（金）	9:30～10:00	若林集落センター
	10:20～10:50	グリムの館駐車場
	11:10～11:40	上台生活センター
10月1日（月）	10:00～10:30	下古山・児山館
	11:00～11:30	保健福祉センターきらら館
10月2日（火）	9:40～10:40	栄町・五月女商店様宅
	11:00～11:40	上大領・新井商店様宅
10月3日（水）	9:40～10:10	大光寺・ふじたクリニック駐車場
	10:30～11:00	前原公民館
	11:20～11:50	中大領構造改善センター
10月4日（木）	10:00～10:30	細谷集落センター
	11:00～11:30	橋本・岡田商店様宅
10月9日（火）	10:00～10:40	石橋小学校
	11:00～11:40	J Aおやま石橋支店
10月10日（水）	10:00～10:40	開雲寺駐車場
	11:00～11:30	旭町・小野口商店様宅
	13:00～13:30	下石橋公民館
二次検診（南河内地区・国分寺地区・石橋地区で受けられなかった方）		
10月16日（火）	10:30～11:30	石橋公民館

ヘルシースタート教室のお知らせ

育児や家事などに忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。そこで、お弁当箱を使って簡単に食事バランスを考える「ヘルシースタート教室」を開催します。また、生後6~7か月のお子さんがある方には、離乳食についてもアドバイスします。ぜひ、ご参加ください。

- 対象者 青年期生活習慣病健診を受診された方、
または生後6~7か月児の親子
- 定員 約20名（事前に申し込みください）
- 持ち物 米1合
- 内容 レクリエーション・簡単ストレッチ
自分の食事バランスチェック
お弁当バイキング
弁当箱につめると1食分の食事
バランスが良く分かります。
離乳食アドバイス



日時、場所等

開催日 (時間：午前10時～11時30分)	対象となるお子さんの誕生月	会場及び申し込み期限
平成19年9月14日(金)	平成19年2月、3月生	ゆうゆう館、9/7(金)
平成19年11月6日(火)	平成19年4月、5月生	きらら館、10/30(火)
平成20年1月23日(水)	平成19年6月、7月生	ゆうゆう館、1/16(水)
平成20年3月18日(火)	平成19年8月、9月生	きらら館、3/11(火)

健康づくり基礎教室 参加者募集のお知らせ

生活習慣病予防の効果は、食生活の見直しと有酸素運動が効果的といわれています。この教室は、「初めて自分の健康を見直したい」「健康を見直したいけど、何をしたらよいか分からない」といった方を対象に開催します。

「自分の健康は自分でつくる」を目標に、積極的に運動にチャレンジしてみませんか？

- 日時 10月2日(火) 午前10時～午後2時30分
- 場所 保健福祉センターきらら館
- 内容
 - ・自分の健康管理について考えよう
 - ・食事バランスガイドで自分の食事を見直そう
 - ・基本の食事づくり(調理実習)
 - ・運動の基礎(ストレッチ、ウォーキング等)
- 対象者 40才以上で基本健康診査を受診した方で、
食生活を見直したい方
食生活改善に興味のある方
- 定員 約30名
- 持ち物 エプロン、運動可能な服装、タオル、飲み物(運動時の水分補給)

**申し込み締切
9月26日(火)**

問い合わせ先

健康増進課(きらら館内) ☎52-1116

げんき・にこにこ・健康こらむ

がん予防についてワンポイントアドバイス

9月は「がん征圧月間」です。 がんを知り、がんを防ぎましょう！

近年、高齢化社会を迎える中で、40歳代以降の日本人の死亡原因の第1位は「がん」です。

日本人の3人に1人はがんで死亡していることとなります。年齢で見ると、男性は40代、女性は30代以降にがんは増加します。また、男性では、喫煙や欧米型の食習慣などの理由から肺がんや大腸がんが増加しており、女性では、胃がん、大腸がんの順に多く、さらに、これも欧米型の食習慣の影響から乳がんが増加しています。

家族をがんで失う人が増えていることから、「がんは遺伝する」と思われる方も多いのではないのでしょうか。しかし、遺伝するがんは全体の5%以下にすぎず、ほとんどは環境因子によって起こっています。食事とタバコ等の生活を見直すことで、がんの約60%が防げるだろつとされています。また、生活を見直すことは、心疾患や脳卒中などの生活習慣病の予防にもつながります。皆さんも「がん予防12か条」を日々の生活に積極的に取り入れてみましょう。

がん予防12か条

偏食をしないでバランスのとれた栄養をとる
毎日、変化のある食生活を
食べすぎを避け、脂肪を控えめに
お酒はほどほどに
たばこは吸わないように
食べ物から適量のビタミンと繊維質のものをとる
塩辛い物は少なめに、熱い物は冷ましてから
焦げた部分は避ける
カビの生えたものに注意
日光に当たりすぎない
適度にスポーツをする
からだを清潔に



がん検診を受けましょう

市では、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん検診を実施しています。年に1回は検診を受け、自分のからだをチェックしましょう。また、自覚症状のある方は、すぐに医療機関で受診しましょう。

検診の日程については、保健メモ（生活習慣病検診）でご確認ください。



保健メモ

9月10日▶10月10日

開催日	内容	受付時間	対象者(地区名)	場所
9月10日(月)	9か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成18年12月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
9月11日(火)	フレッシュパパ・ママ教室	9:15 ~ 9:30	事前申し込みが必要です(第1子限定)	ゆうゆう館
9月12日(水)	ポリオ予防接種	13:30 ~ 14:00	生後3~90か月までのお子さんで、 2回接種していない方	きらら館
	育児相談・栄養相談	9:30 ~ 11:00	就園前のお子さん	ゆうゆう館
9月13日(木)	1歳6か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成18年2月生(石橋)	きらら館
			平成18年2月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
9月14日(金)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
9月18日(火)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
9月19日(水)	赤ちゃん広場	10:00 ~ 10:10	平成19年5月・6月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
	生活習慣病検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30 ~ 10:00	事前申し込みをした方	きらら館
	9月20日(木)	9か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成18年12月生(石橋)
9月21日(金)	生活習慣病検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30 ~ 10:00	事前申し込みをした方	GTコミセン
	9月22日(土)	生活習慣病検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30 ~ 10:00	事前申し込みをした方(女性限定)
9月25日(火)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	1歳6か月~就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
9月26日(水)	赤ちゃん広場	10:00 ~ 10:10	平成19年5月・6月生(石橋)	きらら館
9月27日(木)	4か月児健診	13:00 ~ 13:30	平成19年5月生(石橋)	きらら館
			平成19年5月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
9月29日(土)	生活習慣病検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30 ~ 10:00	事前申し込みが必要です	きらら館
	10月3日(水)	フレッシュパパ・ママ教室	9:15 ~ 9:30	事前申し込みが必要です
10月4日(木)	3歳児健診	13:00 ~ 13:30	平成16年7月生(石橋)	きらら館
10月5日(金)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	8か月~1歳6か月のお子さん リトミックを行います	きらら館
10月9日(金)	ポピーくらぶ	10:00 ~ 11:30	就園前のお子さん	きらら館
	ポリオ予防接種	13:00 ~ 13:30	生後3~90か月までのお子さんで、 2回接種していない方	ゆうゆう館
10月10日(月)	赤ちゃん広場	10:00 ~ 10:10	平成19年7月・8月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館

問い合わせ先

健康増進課(きらら館) ☎52-1116