

事前に予約してから受診してください

新たに  
検診ができる  
医療機関名

クララクリニック

- 所在地 壬生町壬生甲3312番地1 ●電話 ☎0282-83-1311
- 検診受付時間 月～金9:00～13:00・15:00～17:00、土9:00～13:00
- 休診日 木・土の午後、日曜・祝日



次の医療機関でも検診を受けることができます。

中央クリニック

- 所在地 薬師寺3154-2
- 電話 ☎40-1121
- 検診受付時間 火・木15:00～16:30
- 休診日 日曜・祝日

木村クリニック

- 所在地 祇園1-7-7
- 電話 ☎44-8211
- 検診受付時間 月・金15:00～17:00
- 休診日 水曜・土曜の午後、日曜・祝日

石橋総合病院

- 所在地 石橋628
- 電話 ☎53-1134
- 検診受付時間 火8:30～12:00
- 休診日 土曜・日曜・祝日

木村婦人科医院

- 所在地 壬生町壬生甲2349
- 電話 ☎0282-82-6136
- 検診受付時間 月～金9:00～11:30、16:00～17:30  
土(第1・3)9:00～11:30
- 休診日 第2・4(土・水)日曜・祝日

健康づくり教室参加者募集

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、「これから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、積極的に健康づくりにチャレンジしてみませんか？

- 対象 40歳以上で健診を受診した方で  
食生活を見直したい方 食生活改善に興味のある方  
健康づくりのための運動に興味がある方
- 内容 自分の健康管理について考えよう(保健師の講話)  
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) 運動の基本を知ろう!(講話、ストレッチ等)
- 日時・会場 11月5日(木) 午前9時30分～午後2時30分 ゆうゆう館
- 持ち物 米1合、エプロン、運動可能な服装、タオル(運動時)、飲み物(運動時の水分補給)
- 締め切り 10月30日(金)

覚せい剤・大麻・違法ドラッグ ～薬物乱用はダメ。ゼツタイ。～

大麻などの薬物乱用が社会問題になっています。しかし、警察に摘発されるなど表面化するのは氷山の一角といわれ、特に最近では、若年層への広がりも懸念されています。

■薬物乱用とは？

覚せい剤・麻薬などの違法薬物を使用したり、睡眠薬などの医薬品を本来の医療の目的以外に不正に使用することが薬物乱用です。

初めは「1回だけ試すつもり」でも、薬物への強い依存から使用を繰り返すことになり、心や体に取り返しのつかないダメージを与えます。

また、薬物の作用による、幻覚などの異常感覚や、さらなる薬物への欲求による異常行動などに

より、家族や周囲の人にも深刻な影響を与えることとなります。

■薬物にはゼツタイに手を出さない!!

乱用される薬物は、従来から法律で規制されている、覚せい剤、麻薬(コカイン、ヘロインなど)、大麻(マリファナなど)ばかりでなく、さまざまな新しい薬物が、インターネットなどを使ってひそかに流通しているといわれており、皆さんへ浸透する恐れがあります。

国では法律を改正し、こういった新たな薬物も「違法ドラッグ」として規制していますが、何よりも、皆さん一人ひとりが、すべての薬物に『ゼツタイ近寄らない・手を出さない』ことが大切です。