

無料の口腔がん検診を実施します

口腔がんは、国内で約7千人が罹患し、30年前に比べ約3倍と増加傾向にあります。比較の見つけやすいがんです。検診により、早期発見・早期治療の可能性が高まります。

市では、小山歯科医師会の協力のもと、口腔がん検診の無料検診を実施します。希望する方はぜひ受診ください。

■対象者

市内在住の18歳以上で、お口の中に心配ごと（しみる・痛い・口内炎やはれ物がある・誤って噛んだ傷が治らないなど）のある方

■内容 歯科医師による視診・触診など（5分程度）

- 日時 12月11日(日)
- ①午前9時～9時30分
- ②午前9時30分～10時
- ③午前10時～10時30分
- ④午前10時30分～11時
- ⑤午前11時～11時30分

■場所 ゆうゆう館

■定員 各回15名（先着順）

■費用 無料

■申込方法 電話または窓口
※希望する時間帯をお伝えください。

■申込期間

11月7日(月)～30日(水)

■注意事項

むし歯や歯周病の検査は行いません。

異常のない方につきましては、検診時に歯科医師より結果をお

伝えします。文書での結果通知は行いませんので、ご了承ください。

精密検査が必要な方には、歯科医師より紹介状をお渡しします。

■その他

今年度の集団検診で、特定健診（市の国民健康保険加入者）、後期高齢者健康診査、ヤング健診のいずれかを受診・予約した方は、口腔がん検診終了後に血管年齢検査ができます。

希望する方は、申し込み時に血管年齢検査希望とお伝えください。

※血管年齢検査の詳細は、広報しもつけ5月号18ページをご覧ください。

ラジオ体操用品を支給

市では、健康しもつけ21プラン推進の一環として、子どもから高齢者まで参加できるラジオ体操を推進しています。

地域でラジオ体操を行う団体に、ラジオまたはラジオ体操用CDを支給しています。ご近所の方やお友達と誘い合って、ラジオ体操を始めませんか？

■対象団体 5人以上が活動する、市民で構成される自主団体

■支給要件

- ・月2回以上ラジオ体操を実施できること
- ・年1回以上、市が配布する健康に関するアンケートに協力できること

■支給する事業用品

1団体につき、次の①②のいずれかを1回限り

- ①ラジオ（本体） 1台
- ②ラジオ体操用CD 1枚

■申込方法 支給申請書と実施計画書を健康増進課に提出
※様式は市ホームページから取得できます。

生涯骨太フッキング調理実習参加者募集

家族みんなが健康であるために、バランスの良い食事についての調理実習を開催します。

地域で活躍する食生活改善推進員さんと楽しく時短で調理し、栄養のことを学びましょう！

- 日時 12月5日(月)
- 午前9時30分～午後0時30分

■場所 ゆうゆう館 調理室

■対象者

市内在住の20歳以上の方

■定員 20名

■参加費 1人500円

■持ち物

エプロン、三角巾、米1合

■申込方法 電話

■申込期限 11月22日(火)

■申し込み・問い合わせ先

市食生活改善推進員協議会事務局（健康増進課）

☎(32)8905



高血圧予防教室

高血圧を知り、ますます健康に近づきましょう！

- 日時 12月6日(火)
- 午前9時15分～午後0時30分

■場所 市役所 2階会議室

■対象者 40～74歳の市民で次のいずれかに該当する方、またはそのご家族

- ・血圧が要指導以上で内服治療していない方
- ・eGFRが要指導の方

■定員 20名（要申し込み）

■内容

- ・高血圧予防について
- ・家でできる運動の実践
- ・塩分控えめの食事のポイント
- ・おうちのみそ汁塩分測定

■持ち物

自分の血圧の値が分かるもの、飲み物（水かお茶）、マスク、運動ができる服装・靴

■申込方法 電話または窓口

■申込期限 12月2日(金)