

参加募集
のれぞれ運動レッスン

日程・内容

▽3月10日(金) 体が硬くてもできる、椅子を使ったストレッチ

▽3月24日(金) 有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ

時間：13時～ 受付・体組成測定 14時～15時 運動

場所：働く婦人の家2階軽運動室

対象：65歳までの市民で、医師から運動を制限されていない方

*ケガ等は自己責任となります。持ち物：動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給のため

の飲物、健康手帳(お持ちの方) 参加費：無料

申込締切：実施日の3日前まで

申込先：健康推進課 内線2368

講座
肺年齢を測って、肺の生活習慣病COPDについて知ろう

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因の90%は受動喫煙を含むタバコで、せきやたんが続く、息切れしやすくなった、風邪が治りにくい等の症状のため、見逃されることが多い病気です。

早期発見・治療、禁煙により発症や重症化を予防しましょう。

日時：3月13日(月) 13時～14時

問：健康推進課 内線2367

*肺年齢測定14時～14時30分
場所：働く婦人の家

3階第3講習室
テーマ：肺の生活習慣病COPDについて

講師：中村内科医院
中村謙弥院長

持ち物：健康手帳(お持ちの方)

参加費：無料

申込締切：3月9日(木)まで

申込先：健康推進課 内線2368

相談
エンゼル相談
(母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士が行っています。子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

お出でください。予約は不要です。

日程・場所

▽4月13日(木) 10時30分～11時30分
保健センター市浦

▽4月14日(金) 10時～11時30分
保健センター五所川原

▽4月28日(金) 10時～11時30分
金木公民館

持ち物
母子健康手帳、バスタオル

内容：身体計測、発育や発達相談
育児、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など

問：健康推進課 内線2367

いきいき教室 (介護予防教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。
元気なうちから、取り組みましょう。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、
身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方

日時・場所(受付は30分前から)

▷3月10日(金) 好きな模様でビーズアート
コミュニティセンター三好 10:00～11:30
生き生きセンター 13:30～15:00

▽3月17日(金) レッツ！簡単よさこい&ラーメン体操
保健センター金木 10:00～11:30
保健センター市浦 13:30～15:00

▽3月22日(水) 音読と穴うめ短歌(俳句)・絵で見る
なぞなぞ「判じ絵」で脳トレーニング

コミュニティセンター三好 10:00～11:30
生き生きセンター 13:30～15:00

▽3月23日(木) 折り紙で和の文様を切ろう

保健センター金木 10:00～11:30
保健センター市浦 13:30～15:00

参加費…無料

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

平成29年度市民健診が変わります

健康推進課 内線2364

平成29年度から健(検)診の種類や方法等について以下のとおり変更になります。

集団健診の実施時期	6月上旬から各地区のコミュニティセンター等で順次実施します。
乳がん検診の検査内容	医師による視触診がなくなり、マンモグラフィ検査のみとなります。
前立腺がん検診	平成29年度から市民健診では実施しません。個人的に受診を希望される方には、前立腺がん検診(P S A検査)が実施可能な医療機関をお知らせします。 *料金は全額自己負担となります
個別健診の実施時期	原則、平成29年6月1日～平成30年3月31日です(4月、5月の受診希望者には、平成28年度課税状況に基づいた受診券で受診していただきます)。
胃がん検診胃内視鏡検査(個別健診)の対象者	胃内視鏡(胃カメラ)検査は、対象が50歳以上で2年に1度となります。 平成28年度個別健診で胃内視鏡検査を受診された方は、平成29年度に胃内視鏡(胃カメラ)検査は受診できません(胃エックス線(バリウム)検査は受診できます)。

*詳細については、3月下旬より配布予定の「平成29年度市民健診べんり帳」をご覧ください。