

こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時…1月17日(木) 9:30～11:30

場所…市役所相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに電話でお申し込みください。

問…健康推進課 内線2386

エンゼルひろば

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろ

ばです。

身長計・体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒にお出ください。予約は不要です。

日時・場所

▷2月8日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

▷2月22日(金) 10:00～11:30

金木公民館住民室

持ち物…バスタオル(身長計・体重計をご利用の方)、母子健康手帳

問…健康推進課 内線2391

ゆーゆー元気教室

楽しい生活は「こころと身体の健康」から。この教室は、椅子に座りながら行う運動教室です。お気軽にご参加ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

日時…1月17日(木) 13:00～14:00

1月31日(木) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所…生き活きセンター多目的ホール

テーマ…まとめ

内容…有酸素運動&全身の筋トレ

講師…健康運動指導士

鬼武由美子氏

持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

参加費…無料

申込み…電話または窓口でお申し込みください。

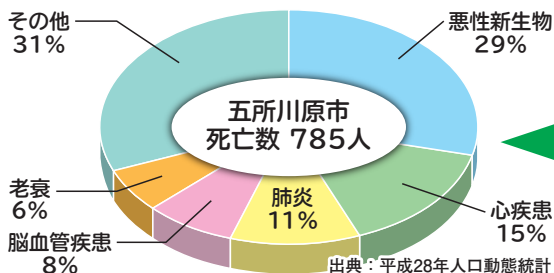
申込先…地域包括支援センター

内線2463

「がん検診」を受けましょう

問 健康推進課 内線2373

一生のうちに2人に1人が、がんになるといわれ、約3人に1人ががんで亡くなっています。しかし、早期のがんは治せる時代ですから、がん検診を受けて、大切な命を守りましょう。



当市も全国と同様に、3人に1人はがんが原因で亡くなっています。でも…亡くなる方の年齢が問題なんです。当市は働き盛りの年代で亡くなっている方が多いです。

「まだ若い」と思っている健康な人こそ「がん検診」を受けて命を守りましょう。



がんの死亡者は、男性の1位は肺がん、2位胃がん、3位大腸がんで、女性の1位は大腸がん、2位胆のうがん、3位肺がんの順位でした。

死亡の上位を占める、肺がん、大腸がん、胃がんは、国が推奨している対策型検診で早期発見できる部位のがんです。市では、医療機関で受診する個別検診で胃・大腸・子宮・乳の4つのがん検診が平成31年3月31日まで受診可能です。

がん検診は、加入している保険に関係なく、下記対象の市民の方が受診できます。

対策型検診	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん	問診、胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上*当分の間、胃部X線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回*当分の間、胃部X線検査については年1回実施可
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上	年1回
肺がん(集団検診のみ)	問診、胸部X線と(喫煙者のみ)喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん	問診、乳房X線(マンモグラフィ)検査	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん	問診、視診、細胞診および内診	20歳以上	2年に1回

受診方法…健康推進課に申し込み、受診券を受けとり、自分で医療機関に予約・受診してください。

*すでに個別検診受診券をお持ちの方は、早目にご予約ください。特に、乳がん検診は実施医療機関に限られているため、例年1月以降は大変混み合います。

*新規申込や受診券の再発行を希望する方は、ご連絡ください。