

こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

胃がん・大腸がん・肺がん

(結核) 検診を実施します

受診されていない方は、この機会に受診してください。

※5月・6月に、市の検診を受診された方は、今回の検診を受ける必要はありません。

対 40歳以上(昭和55年3月31日以前に生まれた方)

時 9月12日(木)・13日(金)

場 中央公民館

時 9月14日(土)

場 総合保健福祉センター

胃がん検診(胃部エックス線撮影(バリウム))

時 胃がん検診問診票

費 1000円

※身体状況により、安全性を優先させるため、検診をお勧めできないこともあります。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。健康増進課にお問い合わせください。

大腸がん検診(便潜血反応検査)

時 大腸がん検診問診票・検便容器

費 300円

注意事項

- 胃がん検診受診後、3日間は排便を避けてください。
- 生理期間中は、排便を避けてください。

※受付時間内に検診会場へ提出してください。(検診会場)

以外では提出できません)

結核健康診断・肺がん検診

(胸部エックス線撮影)

時 肺がん(結核) 検診受診票

費 300円

注意事項

- 妊娠中、または妊娠の可能性がある方は受診できません。

中高年のための

リズム体操・ストレッチ

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、中高年の運動不足解消のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチを紹介します。

家族・友達同士で参加してみませんか。男性も大歓迎です。

時 10月11日(金)・11月15日(金)

各日午前10時～11時30分

(全2回)

場 総合保健福祉センター

対 中高年の方

定 30人(申込順)

時 9月30日(月)

持 汗拭きタオル、飲料水、筆記用具、室内用運動靴

※運動できる服装でお越しください。

保健推進員による講習会(調理実習)に参加してみませんか

保健推進員と一緒に、手間をかけなくとも、主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスの良いメニューを作ります。

時 10月11日(金)・12月19日(木)

各日午前10時30分～午後1時30分

場 総合保健福祉センター

対 65歳以上の方

定 各回15人(申込順)

費 500円

持 ①10月3日(木)②12月11日(水)

エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具

※10月3日(木)・12月11日(水)は、予約制で相談無料です。

予 9月24日(火)午後1時30分～3時

場 総合保健福祉センター

対 1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

てみませんか。男性の参加も大歓迎です。

時 10月11日(金)・12月19日(木)

各日午前10時30分～午後1時30分

場 総合保健福祉センター

対 講話(健康寿命延伸のための中年期～シニア期の食事ポイント)

調理実習(トマトとしめじのドライカレー・もち麦ご飯・さつま芋添え、グリーンサラダオーロラソースがけ、豆腐入り中華風コーンスープ、骨美人!ミルクヨーグルトゼリー・キウイソース添え)

自己負担金 1200円

実施場所 市内委託医療機関

※市外で接種を希望される場合は、医療機関または健康増進課に確認してください。

※昨年度接種されなかった方で、今回接種を希望される方は、健康増進課にお問い合わせください。

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じます。育児でお困りの方、ご相談ください。

予 9月24日(火)午後1時30分～3時

場 総合保健福祉センター

対 1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

持 母子健康手帳・バスタオル

一人でも悩まないで

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。

もし、あなたや周りの人が悩みを抱えていたら、相談してください。

相談窓口の情報が力になるかもしれません。



心の健康に関する電話相談

時 月曜～金曜日

(祝日・年末年始を除く)

午前9時～午後6時30分

☎ 263・3893

場 千葉県精神保健福祉センター

千葉いのちの電話

時 24時間

☎ 227・3900

対 対面相談 ※予約制

予約受付日時

月曜～金曜(祝日を除く)

午前9時～午後5時

土曜日(祝日を除く)

正午～午後2時30分

☎ 222・4416

場 インターネットメール相談

時 https://www.chiba-inochi.jp/

場 社会福祉法人

千葉いのちの電話

地域包括支援センターからのお知らせ

65歳以上で日常生活に介助の必要がなく、身の回りのことが自分でできる方が対象です。

脂肪をもやすフラダンス教室

時 9月19日～11月7日の毎週木曜日(全8回)

午前10時～11時

場 サイクルハウス(八街市八街に66-2)

※総合保健福祉センターから送迎もあり。

定 15人(先着順)

楽々エアロビ・ストレッチ教室

時 10月11日～12月20日の毎週金曜日(全8回)

(10月25日、11月1日、12月6日を除く)

午後1時30分～2時30分

場 中央公民館

定 15人(先着順)

脳活き活きエクササイズ教室(認知症予防教室)

時 10月9日～12月18日の毎週水曜日(全8回)

(11月6日・20日・27日を除く)

午前9時30分～11時30分

場 中央公民館

定 20人(先着順)

場 地域包括支援センター ☎ 443-1207

子育て親子の交流の場

時 およこサロン「ひまわり」

月曜～金曜日

午前9時～正午

午後1時～4時

場 総合保健福祉センター

時 スポーツプラザ

9月4日(水)・6日(金)

11日(水)・13日(金)

18日(水)・20日(金)

25日(水)・27日(金)

11時～13時

場 第1会議室

時 午前9時～午後2時

※9時～11時30分は、子育て支援サポーターがいます。

※特定の団体のみの使用はできません。

※事故やケガなどには十分注意してください。

場 子育て支援課

時 443・1693

場 子育て支援課

時 443・1693

記号の見方

時

日時

会場

内容

対象

定員

費用

申し込み

締め切り

持ち物

問い合わせ

FAX

444・0815