

ごんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせは、健康増進課 ☎443-1691へ。



すくすく相談（無料）
時6月24日（金）午後1時30分～3時
場総合保健福祉センター ※予約制

7月から子宮頸がん「集団検診」が始まります

①平成9年3月31日以前に生まれた女性のうち平成29年3月31日時点で、偶数年齢に該当する方
②無料クーポン券対象者（平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの女性）

☆次の方は検診の対象ではありません。医療機関を受診してください。
・不正出血など気になる症状のある方
・過去に子宮がんと診断され、治療を行った方
・子宮を全摘出している方
・現在、婦人科疾患で治療中または経過観察中の方
・妊娠中の方、妊娠の可能性がある方（妊娠中の方は妊婦健診で子宮頸がん検診が行われます。）

☆性経験がない方で検診を強く希望される方は個別検診で受診してください。
時7月4日（月）・5日（火）・6日（水）・22日（金）・23日（土）・25日（月）
※印は保育あり（要予約）
受付時間
午前9時30分～10時30分
午後1時30分～2時30分
場総合保健福祉センター
自己負担金 1000円

無料クーポン券対象の方は、子宮頸がん検診無料クーポン券と保険証を必ずお持ちください。お忘れの際は無料になりません。
※生活保護受給者は、生活保護受給証明書の持参にて負担金を免除します。
※中国残留邦人支援給付受給者は、本人確認証の持参にて負担金を免除します。
《平成27年度の子宮頸がん検診受診結果》
対象者数 16372人
受診者数 1415人
内訳
集団検診 1133人
個別検診 282人
要精密検査者 15人
異常なし 1400人

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・ストレッチを紹介いたします。
ご家族・お友達同士で参加してみませんか。
男性も大歓迎です。
時7月11日（月）
②9月14日（水）
各日とも午前10時～正午
※2回で1コース
場総合保健福祉センター

対中高年の男女30人（申込順）

持汗拭きタオル、飲料水、筆記用具、外用運動靴
※運動できる服装でお越しください。
7月4日（月）

子どもから高齢者まで知ってほしい骨の健康づくり

骨粗しょう症とは、骨密度が低下し、骨に鬆（す）が入ったようにスカスカになる病気で、高齢化に伴い患者数が増加しています。骨が弱くなるため、転倒時に太ももなどの骨を折り、寝たきりの原因となることがあります。

◆20歳までと閉経後10年が特に大切です
骨量は20歳頃を頂点に徐々に減少を始めます。予防で大切なのは、骨量が増える成長期に十分なカルシウム摂取と運動などで骨量のピークを高めておくこと。成人以降は骨量の減少が緩やかになるよう注意を続けます。

更年期は更に注意が必要です。女性ホルモンの分泌が減ると骨密度は低下しやすくなり、閉経から10年間で20%も骨量が減ってしまう人もいます。高齢者の病気と思われがちですが、実は一生を通しての取り組みが必要なのです。

◆生活習慣の見直しを
骨粗しょう症の主な原因はカルシウム摂取不足ですが、その他にも注意が必要な項目があります。

《食事の注意点》
①カルシウムを多く含む食品（牛乳・乳製品、小魚類、大豆・大豆製品、緑黄色野菜など）をとりましょう。
②骨を作るために必要な栄養素（たんぱく質、ビタミンDなど）をとるため、主食・主菜・副菜を揃えた食事にしましょう。
③食塩や加工食品に多く含まれるリンは、カルシウムの体外への排出を促します。摂りすぎに注意しましょう。

《生活の注意》
①骨への適度な刺激が必要です。自分に合った運動を継続することを心掛けましょう。
②極端なダイエット、過度のアルコールやカフェイン、喫煙は避けましょう。
③カルシウムの吸収を助けるビタミンDの活性化には、適度な日光浴が必要です。

骨密度を測ってみませんか

骨密度測定と骨粗しょう症予防のためのアドバイス、歯周病に関する相談をお受けします。20歳～更年期の方は現在の骨密度の評価、高齢の方は骨粗しょう症の早期発見のためにも予約のうえ、お越しください。
場総合保健福祉センター
時6月17日（金）

①午前9時30分～9時50分
②午前10時15分～10時35分
③午前11時～11時20分
④午後1時30分～1時50分
⑤午後2時15分～2時35分
⑥午後3時～3時20分
6月24日（金）
①午前9時30分～9時50分
②午前10時15分～10時35分
③午前11時～11時20分
④午後1時30分～1時50分
⑤午後2時15分～2時35分
⑥午後3時～3時20分
6月23日（木）
①午後1時30分～1時50分
②午後2時15分～2時35分
③午後3時～3時20分
各回8人

◆骨密度を測ってみませんか
か街の健康相談室を実施します。※予約制

時6月23日（木）

時6月23日（木）

時6月23日（木）

記号の見方 時日時 場会場 内容 対象 定員 費参加費 申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ



市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

○おやこサロン『ひまわり』

開所時間
月～金曜日
午前9時～午後4時
総合保健福祉センター3階
※正午～午後1時までは閉鎖

○スポーツプラザ開放日

6月15日（水）・22日（水） 午前9時～11時30分
※子育て支援サポーターがいます。
17日（金）・24日（金） 午前9時～午後4時

《使用の注意事項》

- 特定の団体のみで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。

子育て支援課

☎443-1693