

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。  
みなさんの健康づくりに役立ててください。

～ひだまり通信～

# 健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

## ●胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診

**期 間** 7月1日(水)～11月30日(月)

**実施医療機関** 赤坂クリニック・近藤内科・小林内科クリニック・中村医院・中村クリニック・はね小児科医院・山崎整形外科・吉田医院・各市立診療所

※胃カメラによる胃がん検診は、赤坂クリニック・小林内科クリニック・中村クリニック・神島診療所・菅島診療所・桃取診療所のみで実施します。

**注 意** ・受診には、予約が必要な場合がありますので、くわしくは各医療機関へ問い合わせてください。

・今年度、胃がん検診を検診バスで受けたかたは、胃カメラを受診できません。

・肝炎ウイルス検査は、今まで受けたことのないかたに限ります。

※大腸がん検診無料クーポン券の対象となるかた

平成26年4月2日～平成27年4月1日までの間に、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳となったかたです。受診の際には、必ず医療機関窓口にてクーポン券を提示してください。(クーポン券は6月下旬に発送しています)

### 胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診

	対象	検診料	
		69歳以下	70歳以上
胃がん検診(胃カメラ)	40歳以上のかた(昭和51年4月1日までに生まれたかた)	2,000円	無料
大腸がん検診		300円	
肝炎ウイルス検査		1,200円	
前立腺がん検診	50歳以上のかた(昭和41年4月1日までに生まれたかた)	600円	無料

## ●夜間リフレッシュ運動教室

要予約

**対 象** 64歳以下で運動に支障のないかた

**と き** 7月17日(金)、8月7日(金)、18日(火)、  
9月4日(金)  
午後7時30分～8時30分

**と ころ** 保健福祉センターひだまり2階

**内 容** 音楽に合わせた簡単なエアロビクス運動やストレッチ体操など(託児はありませんが、お子さんを連れてきてても大丈夫です)

**講 師** フィットネスインストラクター 藤原 京 氏

**持 ち 物** 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ

**募 集 人 員** 20人(先着順)

**申 込 期 限** 7月16日(木)

## ●赤ちゃん与学生のふれあい体験

要予約

**対 象** 市内在住の中・高校生

**と き** 7月29日(水) 午前9時30分～11時  
8月 5日(水) 午前10時～11時30分  
※どちらかの日を選んでください

**と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・  
健康相談室

**内 容** 赤ちゃんの成長の話、妊婦疑似体験、赤ちゃんとのふれあい体験(抱っこや遊び)、お母さんとの交流

**募 集 人 員** 各日8人

**申 込 期 限** 各開催日の前日

### ●リフレッシュ体操

要予約

**対象** 64歳以下の住民のかたで運動に支障のないかた  
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。

**とき** 午前10時～11時  
(8月4日、11月24日は午前9時30分～11時)

日程表	
8月	4日、18日
9月	1日、15日
10月	6日、20日
11月	10日、24日

いずれの日も火曜日です

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム  
**内容** 生活習慣病予防のために、エアロビクスを中心とした(筋力トレーニングも含む)運動を行います。

**講師** フィットネスインストラクター 藤原 京 氏  
**持ち物** 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル

**募集人員** 25人(先着順)  
**申込期限** 7月31日(金)

### ●健康づくりのための食講座(夜間編)

要予約

**対象** 一般成人  
**とき** 7月31日(金) 午後7時～8時30分  
**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール  
**内容** 肥満や生活習慣病を防ぐための食生活について ※ヘルシーな夕食が付きます。

**募集人員** 16人(先着順)  
**申込期限** 7月27日(月)

### ●乳幼児・1歳児健康相談

**対象** 乳幼児・1歳児  
**とき** 7月9日(木)  
午前9時～11時30分、午後1時～2時  
**持ち物** 母子健康手帳



### ●健康相談

**対象** 市民  
**とき** 7月6日(月)、27日(月) 午前9時～12時  
**担当** 保健師

### ●ストレッチ教室

**内容** 7月のテーマは「肩こり予防」  
**とき** 毎週金曜日  
午前9時30分～10時15分  
午前10時30分～11時15分  
※どちらかの時間を選んでください。

### ●リズムストレッチ教室

要予約

**対象** 65歳以上の住民のかたで運動に支障のないかた  
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。

**とき** 午前10時～11時  
(8月11日、11月17日は午前9時30分～11時)

日程表	
8月	11日、25日
9月	8日、29日
10月	13日、27日
11月	17日

いずれの日も火曜日です

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール  
**内容** リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど

**講師** フィットネスインストラクター 藤原 京 氏  
**持ち物** 運動できる服装、飲み物、タオル  
**募集人員** 50人(先着順)  
**申込期限** 7月31日(金)

### ●夏休みファミリー料理教室 (市食生活改善推進連絡協議会共催)

要予約

**対象** 小学生とその保護者(お父さん、お母さん、祖父母のかた、どなたでも結構です)  
**とき** 8月4日(火)  
午前10時～午後1時30分ごろ  
**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール  
**内容** 調理実習と講話  
**持ち物** エプロン・三角巾・あれば子ども用包丁、子ども用スリッパ(シューズ可)  
**参加費** 1人200円  
**募集組数** 10組(先着順)  
**申込期限** 7月28日(火)

### ●毎月みんなでウォーキング

**とき** 毎月第1水曜日(7月1日、8月5日)  
午前9時30分～10時30分 ※雨天中止  
**集合場所** 市民体育館正面玄関横

### ●こころの健康相談

要予約

**対象** 市民  
**とき** 7月27日(月)  
午後1時～3時  
**担当** 保健師・福祉相談員

### ●栄養相談

要予約

**対象** 市民  
**とき** 月～金曜日  
午前9時～午後5時  
**担当** 管理栄養士