

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

がんは、日本人の3人に1人が罹る病気です。大切な命を守るためにがん検診などで早期発見し、健康増進につなげましょう。また毎年、がん検診の結果で要精密検査と判定されたかたの中で、その後の受診をされていないかたがいます。要精密検査となった場合は、必ず受診しましょう。

	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52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42年4月1日までに生まれたかた)	600円	無料

**期 間** 7月1日(金)～11月30日(水)

**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・市立各診療所  
※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・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。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。  
※大腸がん検診無料受診券の対象となるかたは、昭和50年4月2日～昭和51年4月1日に生まれたかたです。  
受診の際には、必ず医療機関窓口にて受診券を提示してください。(受診券は6月下旬に発送しています)

## ●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** 日程表のとおり 午後7時30分～8時30分

日程表	
7月	15日、29日
8月	5日、19日
9月	2日

いずれの日も金曜日です

**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、お子さんと一緒に参加できます)

**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、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14日(木)

## ●夏休みファミリー料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会共催)

**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** 7月25日(月)  
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19日(火)

## ●リフレッシュ体操

要予約

**対象** 64歳以下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** 日程表のとおり 午前10時～11時  
(8月2日、11月15日は午前9時30分～11時)

日程表	
8月	2日、23日
9月	6日、20日
10月	4日、18日
11月	1日、15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29日(金)

## ●おやつ作り講座

要予約

**対象** 3～5歳児とその保護者

**とき** 8月6日(土)  
午前10時～12時

**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** おやつ作りとミニ講話

**持ち物** エプロン、三角巾

**募集人員** 10組(先着順)

**申込期限** 8月2日(火)



## ●乳幼児・1歳児健康相談

**対象** 乳幼児・1歳児

**とき** 7月14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



## ●毎月みんなでウォーキング

**とき** 毎月第1水曜日(7月6日・8月3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

## ●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** 日程表のとおり 午前10時～11時  
(新規申し込みのかたのみ8月9日(火)  
午前9時30分～11時)

日程表	
8月	9日、30日
9月	13日、27日
10月	11日、25日
11月	8日、22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** 55人(先着順)

**申込期限** 8月5日(金)

## ●キッズビクス

**対象** 乳幼児とその保護者

**とき** 7月21日(木)  
午前10時30分～11時30分  
※当日受付(申し込みは不要です)

**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** お子さんと一緒にリズムに乗って行うふれあ  
い体操です。小さなお子さんも楽しめます。



## ●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28日(木) 午前10時～11時30分  
8月10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** 各開催日の前日まで

## ●こころの健康相談

要予約

**対象** 市民

**とき** 7月25日(月)  
午後1時～3時

**担当** 保健師・  
福祉相談員

## ●健康相談

**対象** 市民

**とき** 7月4日(月)、  
25日(月)  
午前9時～12時

**担当** 保健師