

健康

～ひだまり通信～

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

いいね!

●健康づくりのための食講座

要予約

対象 市民
とき 2月10日(水) 午前10時～午後1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 減塩のための食生活の工夫(講義・調理実習)
持ち物 エプロン・三角巾 **募集人員** 16人(先着順)
申込期限 2月4日(木)

●夜間リフレッシュ運動教室

対象 64歳以下で運動に支障のないかた
とき 2月5日(金)・16日(火)、3月1日(火)・11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 2月4日(木)

●乳幼児・1歳児健康相談

対象 乳幼児・1歳児
とき 1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(1月6日、2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 1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。

●男性料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会主催)
対象 男性
とき 2月12日(金) 午前10時～午後1時ごろ
ところ 保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム
内容 調理実習と講話
持ち物 エプロン・三角巾 **料金** 1人500円
募集人員 12人(先着順) **申込期限** 2月8日(月)

●女性がん検診

要予約

とき		ところ
1月21日(木)	13:00 ～	保健福祉センター ひだまり (休日・夜間応急診療所)
1月29日(金)	15:00	

対象 鳥羽市に住民票があるかた
 乳がん…年齢制限はありません
 子宮頸がん…平成8年4月1日までに生
 まれたかた
検診料 乳がん…1,700円(70歳以上無料)
 子宮頸がん…800円(70歳以上無料)

乳がん検診を受けるかたへ

- ・マンモグラフィ検診は、乳房をプラスチックの板ではさんでレントゲン写真を撮ります。
- ・妊娠中、授乳中、豊胸手術を受けたかたは、マンモグラフィ検診を受診できません。
- ・20～30歳代のかたは乳腺が発達しているの

で、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できない場合があります。
 ・乳がん検診は、マンモグラフィ検診とエコー検診の2種類がありますが、1年度に1回しか受診できませんので、どちらか一方を選んでください。
 ・乳がん検診を受診するかたはバスタオルをお持ちください。
 ・子宮頸がん検診は、生理中のかたは受診することができません。また、性交渉の経験のないかたは今回の子宮頸がん検診(集団検診)は受診できません、受診希望のかたは医療機関に相談してください。
 ・子宮頸がん検診は、採取細胞が不十分な場合などに、判定不能という結果がでることがあります。

申込方法

1月4日(月)から予約を受け付けます。検診日前日までに、必ず電話で予約をしてください。
 定員になり次第締め切りますので、早めに申し込んでください。
 なお、当日は健康手帳をお持ちください。お持ちでないかたには当日発行します。