

LDLコレステロール120をこえたら 動脈硬化予防!

脂質異常症 予備群リセットセミナー 参加者募集

「コレステロール値は気になるけど、何をすればいいのかわからない」という方に、ぜひオススメしたい『動脈硬化予防の基本』がわかりやすく学べる教室です。さらに、気になる血管年齢も測定できます!

健診や血管年齢の結果から、あなたの生活にあわせた健康づくりをいっしょに考えていきましょう。

参加ご希望の方は、お電話でお申し込みください。※11/27のみの参加はご遠慮ください。



■開催場所 津田保健センター 2階 ■定員 先着30名

	時間	内容	講師
11/6 (水)	13:30 15:00	「健診結果を生活にいかそう!」 ～検査値から予測できる、あなたの将来～ ・予備群から要注意!動脈硬化の進行と心筋梗塞のリスク ・太っている人と痩せている人の腸内細菌について ・認知症と血糖の意外な関係 など	とみおか内科クリニック 富岡幸生 医師
11/13 (水)	13:30 15:00	「がんばらない運動」のすすめ ストレッチ&ウォーキング! ・正しい姿勢でウォーキング効果をあげよう! ・ストレッチって気持ちいい!心と身体の変化を感じてみよう	健康運動指導士 中村麻紀 先生
11/21 (木)	13:30 15:00	「おいしく食べて カロリーダウン!」 ・自分の身体にあった食事量や間食のカロリーを知ろう ・身体にやさしい食材選びや調理方法の工夫について	管理栄養士 保健師
11/27 (水)	13:30 14:30	「おいしく食べて 歯っぴーライフ!」 ・知っていますか?歯周病と糖尿病・動脈硬化との深い関係 ・正しい口腔ケアを身につけよう など	歯科衛生士 木戸みどり 先生
	14:30 15:30	「血管の老化にブレーキ! 血管年齢測定」 ・指先で測定し、結果に基づいて個別に健康相談を行います。 医師の講演の前後、または休憩時間のいずれかで測定します。	保健師 管理栄養士

【問・申】申込締切日:10月31日(木) 国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

令和
元年度

安心のために、年に一度は検診を

胃・肺がん追加検診のお知らせ

今年度、胃・結核肺がん検診を受ける機会がなかった方に対して追加検診を実施します。

希望される方は、お早めにお申し込みください。検診の流れや内容や注意事項などを申込み時に説明します。申込み受付後に、問診票を郵送します。

注)胃がん検診は、アレルギーの有無や既往歴等の項目該当により、お申込みいただけない場合があります。

- ◆対象者 市内在住で、今年度、胃・結核肺がん検診を受診していない40歳以上の方
- ◆定員 胃がん検診のみ、定員(50名)になり次第、受付を終了します
- ◆申込期限 10月31日(木)までに、国保・健康課へお電話ください。
- ◆日時 11月17日(日) 8時30分～11時
※受付10時50分まで
- ◆場所 津田保健センター(津田町津田915-1)
- ◆検診内容 胃部エックス線バリウム検査(バス検診)
胸部エックス線検査(バス検診)
喀痰細胞診(問診により必要な方のみ)
- ◆自己負担金

胃がん検診 1,500円

肺がん検診 64歳以下の方:300円 65歳以上:無料

喀痰細胞診:700円

※生活保護法により被保護世帯に属する方については自己負担金免除
おつりがないようにご協力をお願いします。

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

令和
元年度

安心・簡単!500円で命を守ることでできる検診です

大腸がん追加検診のお知らせ

今年度、大腸がん検診を受ける機会がなかった方に対して追加検診を行います。受診を希望される方は、お申込みが必要です。申込み時に、検診の流れや内容などを説明の上、問診票と採便キットを郵送します。

- ◆対象者 市内在住で、今年度、大腸がん検診を受診していない40歳以上の方
- ◆申込方法 10月4日(金)までに、国保・健康課へお電話ください。
- ◆検診方法 便潜血検査2日法
※2日間の便を採取して、回収日に提出していただきます。
- ◆自己負担金 500円
※生活保護法により被保護世帯に属する方については自己負担金免除
おつりがないようにご協力をお願いします。



◆日時・場所

回収日	受付時間	回収場所	備考
10月	8:30~17:00	国保・健康課 (寒川庁舎2階)	<ul style="list-style-type: none"> ・代理の方の提出可 ・受付時間はご相談に応じます
23日(水)			
24日(木)			
28日(月)			
29日(火)			

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908