

保 健 案 内



がん検診などの申し込みのお知らせ

検診名	申込開始日	申し込み
肺がん検診 胃がん検診 乳がん検診 肝炎ウイルス検診 ヤング健診	5月12日(水)	保健センター
大腸がん検診 前立腺がん検診	5月12日(水)	医療機関
子宮頸がん検診	6月16日(水)	
乳がん検診	10月19日(火)	

※日程・対象・医療機関などの詳細は、3月中旬に世帯配布した「保健センターのお知らせ」をご覧ください。
※大腸がん検診は、集団（保健センター会場）で実施する肺がん・乳がんの検診日にも申し込みできます。

歯周疾患検診

いつまでも食べることの楽しみを持ち続けられるように、歯の喪失を予防しましょう。

実施期間 6～12月

検査内容 歯の周りの歯肉の検査、口腔清掃状況の検査

対象 次の生年月日に該当する方。

※ただし、歯周疾患の治療中の方を除く

40歳：昭和45年4月1日～昭和46年3月31日生まれの方

45歳：昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生まれの方

50歳：昭和35年4月1日～昭和36年3月31日生まれの方

55歳：昭和30年4月1日～昭和31年3月31日生まれの方

60歳：昭和25年4月1日～昭和26年3月31日生まれの方

65歳：昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの方

70歳：昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれの方

費用 500円

※70歳以上、生活保護受給者および市民税非課税世帯の方は免除（事前に保健センターへ問い合わせください）

申し込み 4月27日(火) から直接、電話またはFAXで保健センター

※FAXの場合は住所、氏名、生年月日、電話番号、検診名を明記してください。

※申し込みをされた方には、歯周疾患検診受診票と指定歯科医院一覧を送付します。その後、指定歯科医院へ予約し、受診してください。

ひきこもり相談

日時 5月12日(水) 午後1時30分

場所 加須保健所（加須市南町5-15）

対象 概ね18歳以上のひきこもり状態にある本人およびその家族

申し込み 加須保健所精神保健福祉担当 ☎0480-61-1216

食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員は、健康づくりのため地域の人たちと食事づくりを考え、よりよい食生活をすすめるためのお手伝いをしています。

食生活改善推進員養成講座に参加して、食に関する知識と技術を学んでみませんか。

回	日時	内容
1	5月19日(水) 午前9時30分～午後1時30分	開講式、オリエンテーション、調理実習(栄養士)
2	5月26日(水) 午後1時30分～3時30分	糖尿病予防教室(医師)
3	6月2日(水) 午前9時30分～11時30分	糖尿病予防教室(栄養士)
4	6月9日(水) 午前9時30分～11時30分	糖尿病予防教室(運動指導士)
5	7月23日(金) 午後1時30分～3時30分	お口の中のケア(仮)(歯科医師) ～正しくできていますか？ 確認してみましょう～
6	9月28日(火) 午後1時30分～3時30分	メタボリックシンドローム(仮)(医師) ～今なら間に合う生活習慣改善～
7	10月7日(木)・26日(火) 午前9時30分～11時30分	血液サラサラ教室 (保健師、栄養士)
8	11月24日(水) 午後1時30分～3時30分	女性のための健康講座(医師)
9	平成23年1月18日(火) 午前9時30分～正午	食事のバランスについて (栄養士、閉講式)

※2回目以降は健康講座と合同で開催

場所 保健センターほか

対象 市内在住で修了後ボランティア活動が可能な女性

定員 20人

費用 1,500円（テキスト代、材料費）

持ち物 健康手帳、筆記用具

申し込み 4月19日(月)～5月7日(金)に電話で保健センター

健康講座① ストレッチ体操から運動習慣を身につけよう!

自身の健康管理は、永遠のテーマです。健康講座では各分野のエキスパートが講師として登場し、知りたかった病気のこと、テレビ・雑誌などで紹介された健康情報の活用方法が学べます。今年度は10回開催します。

今回は、運動を習慣化させることで、「一人では習慣化させるのが面倒」と思っている方にも運動習慣が身につく方法を紹介します。

運動を始めようとしている方は、まずはストレッチから運動習慣を身につけましょう。また、普段ストレッチをやっている方は、正しくできているか確認する機会にしましょう。

日時 5月21日(金)・28日(金)午前9時45分～正午
※原則、2日間参加してください

場所 グリーンアリーナ柔道場

内容 新井恵子さん(健康運動指導士)による運動指導

対象 市内在住で運動に関心のある方

定員 50人

持ち物 運動しやすい服装、飲み物、タオル、健康手帳、筆記用具

申し込み 4月15日(木)から直接または電話で保健センター