


保健 & 健康

Health Design Page

申・問 健康課(保健センター内)

TEL 42-9055 FAX 42-9054

受診の際には、事前に「平成25年度健康ガイド」をご覧いただき、検診予定日や検診が無料になる条件、受診時の注意事項などをご確認ください。
※紛失したかたには、健康課か総務課で差し上げます。



胸部総合検診
大腸がん検診

特別日程で胸部総合検診(肺がん・結核検診)と大腸がん検診を実施します。詳しくは「健康ガイド」の4、7ページをご覧ください。

日程
10月27日(日)、28日(月)
受付時間 8時～9時

会場
市民体育館

検診の結果

受診の4～6週間後に郵送します。

胸部総合検診

対象

昭和49年3月31日以前生まれのかた

検診方法

胸部レントゲン撮影

自己負担金

400円

大腸がん検診

対象

昭和54年3月31日以前生まれのかた

検診方法

採便容器の提出

自己負担金

500円

※当日の容器配布は行いません。容器を希望するかたは、事前にお申し込みください。



胃がん検診

今年の日程も残りわずかです。

受け忘れはありませんか？

詳しくは「健康ガイド」10ページをご覧ください。

日程

10月1日(火)～11日(金)

対象

昭和49年3月31日以前生まれのかた

検査方法

胃部レントゲン撮影検査

自己負担金

1000円

検診の結果

受診の約1カ月後に郵送します。



大腸がん検診の容器
申し込み(最終)

大腸がん検診は、事前に採便容器を自宅に郵送し、胸部総合検診日に容器を回収する方式で実施しています。

容器が届いてないかたで大腸がん検診を受けたいかたは申し込みが必要で
す。電話でお申し込みください。

対象

昭和54年3月31日以前生まれのかた

受付期間

10月7日(月)～11日(金) 9時～17時

申込専用ダイヤル

☎43-7144

容器発送予定日

10月16日(水)

※今年度は最後です。希望するかたは忘れずにお申し込みください。

※採便容器には使用期限があります。

※採便容器には使用期限があります。

※採便容器には使用期限があります。

ヘルシークッキング講座

「スリムなボディをめざして」

まずは1カ月でマイナス1キロ

無理なく体重管理をするため、体重が増える原因を知り生活習慣を見直してみませんか。

とき 10月17日(木) 19時～20時30分

ところ 保健センター

内容 栄養士による講話、調理実習

持ち物 試食

エプロン、筆記用具

エプロン、筆記用具

定員 20人(先着)
受付開始 10月7日(月) 9時

エンジョイ!

元氣アップ講座

気分リフレッシュ!

秋のさわやかウォーキング

樹海体育館周辺の秋の景色を楽しみながら、約1時間歩きます。

申し込み、参加費は不要です。直接会場にお越しください。

とき 10月17日(木) 10時～11時30分

ところ 樹海体育館

持ち物 運動靴(室内と室外用)、帽子、タオル、飲み物

※雨天の場合は室内運動をします。

※持ち物袋は、リュックサックなど両手が空くものにしてください。

出張!

元氣アップ講座

おうちでできる簡単体操

樹海体育館で開催中の健康講座「元氣アップ講座」を出張開催します。

申し込み、参加費は不要です。動きやすい服装

でご参加ください。

とき 10月29日(火) 10時～11時30分

ところ 花岡公民館

内容 血圧測定(希望者)

健康のおはなし

運動タイム

10時

10時20分

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

講師 花岡 幸子氏



「はちくん」は大館市健康づくり応援マスコットです。