

治療中の人にも、大切なお知らせです！  
**健診で知ろう、体からのメッセージ**

健康への第1歩は今の自分の体の状態を知ることです。町の健康課題となっている心筋梗塞や脳梗塞は、病に倒れる以前から、特定健診で兆候を見つけておくことができます。また、がんを早期に見つけ出す手段は、がん検診だけといっても過言ではありません。ぜひ医療機関、集団健診会場へ足を運んでみてください。

**11月の集団健診**

【日程】 11月24日(土)

【受付】 午前8時30分～

10時30分

【場所】 ほのぼの

「ひだまりホール」

【内容】 特定・後期高齢者健診、胃・大腸・結核・肺、子宮頸部がん、肝炎ウィルス検査

～年に1回の健診で、体のメンテナンスを～

**特定健診 + がん検診**

動脈硬化  
 脂質異常症  
 網膜症  
 神経障害  
 糖尿病  
 腎症  
 炎症  
 肝疾患  
 高血圧  
 腎臓病  
 悪性新生物(がん)

毎日の健康のために  
 毎年健診の受診を！  
 健診で上記の病気にかかる  
 リスクを見つけることができます！

**ピンクリボンの会へのお誘い**

ピンクリボンの会は、乳がんを経験された人が1人で悩まず、同じ経験をされた人と話ができる場所を作りたいという町民の思いでできました。

同じ病気を体験したからこそ分かち合えること、話せることがきつとあると思います。話をすることで、気持ちが楽になることも多いです。

2か月に1回、奇数月に開催しています。

初めて参加されるときは勇気がいるかもしれませんが、町民主体の会ですので気軽に参加ください。

申し込みは不要です。

**・11月のピンクリボンの会**

日時 11月26日(月)

午前10時～正午頃

場所 ほのぼの 介護指導室



問合せ先 保健センター ☎75-4101

「健康のために運動は必要！」  
 そう思うけど、家で1人では  
 なかなか運動して難しいもの  
 です。しかし、先生がいれば、  
 みんなと一緒に楽しく運動  
 できると思いませんか？特に  
 寒い時期は家で過ごす時間が  
 増え、活動量が減少します。  
 意識して運動する機会を持ち、  
 健康な身体づくりをはじめま  
 しょう。

毎月2〜4回、下の表のと  
 おり各地区で運動教室を開催  
 しています。運動教室開始30  
 分前から保健師による血圧測  
 定、健康相談も行っています。  
 ぜひ『いつまでも自分らし  
 く元気に暮らす』ためにたく  
 さんの人の参加をお待ちして  
 います。初めての人も気軽  
 に参加できます。申込みは不  
 要です。皆さんお誘いあわせ  
 の上参加ください。



毎月、健康ポイントが  
 1ポイント貯まります。



  
**楽しく運動して介護予防！**  
**あなたも『元気にすてっぷ』教室へ**  


## 平成 30 年度 介護予防体操教室日程表

	全町				智頭		山一		山二		那岐				土師		富沢		山郷	
会場	総合センター				ひまわり会館		山形地区公民館		芦津どんぐりの館		那岐地区公民館				土師地区公民館		富沢地区公民館		山郷地区公民館	
開催日	毎週水曜日				第2・4月曜日		第2・4水曜日		第2・4木曜日		毎週金曜日				第1・3木曜日		第2・4木曜日		第1・3木曜日	
時間	10時～11時				2時～3時		2時～3時		2時～3時		2時15分 ～3時15分				10時 ～11時		2時～3時		2時～3時	
11月	7日	14日	21日	28日	12日	26日	14日	28日	8日	22日	2日	9日	16日	30日	1日	15日	8日	22日	1日	15日
12月	5日	12日	19日	26日	10日	24日(祝)	12日	26日	13日		7日	14日	21日		6日	20日	13日		6日	20日
1月	9日	16日	23日	30日	14日(祝)	28日	9日	23日	10日	24日	4日	11日	18日	25日	17日	31日	10日	24日	17日	31日
2月	6日	13日	20日	27日	11日(祝)	25日	13日	27日	14日	28日	1日	8日	15日	22日	7日	21日	14日	28日	7日	21日
3月	6日	13日	20日	27日	11日	25日	13日	27日	14日	28日	1日	8日	15日	22日	7日		14日	28日	7日	
休みの日	1月2日								12月27日		11月23日 12月28日 3月29日				3月21日		12月27日		3月21日	

※参加料が 500 円必要な日もあります。

**問合せ先 地域包括支援センター ☎ 75-6007**