



国民健康保険料の 夜間・休日納付相談

夜間・休日の国民健康保険料納付相談窓口を開設します。ぜひご利用ください。

◆日時 夜間 1月26日(木)・27日(金)のいずれも午後7時30分まで。休日 1月29日(日)の午前9時～午後2時30分。

◆場所 区役所1階保険年金課。

(詳細) 区役所保険年金課収納一係・二係 内線408・424

西岡図書館から

◆たのしいお話の会(幼児・小学生) 1月11日・18日・25日、2月1日・8日のいずれも水曜日。午後3時～3時30分。

◆子供とともに本を楽しむ会(幼児・小学生) 2月1日(水)。午前11時～11時30分。

◆あおぞらくらぶ(幼児・小学生) 1月18日(水)。午前10時30分～11時。

※1月27日(金)は図書整理日のため、休館となります。

(詳細) 西岡図書館

防災パネル・ 防災用グッズ展

毎年1月17日は「防災とボランティアの日」、また1月15日～21日は「防災とボラン

ティア週間」です。

これに合わせて、災害写真パネルや防災用品の展示、自主防災ビデオの上映、防災カレンダーの配布などを行います。



◆日時 1月17日(火)・18日(水)午後1時～5時。

◆会場 区民センター2階大ホール。

(詳細) 豊平消防署予防課

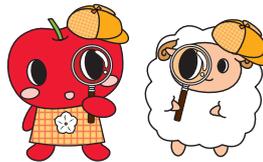
ひと口健康メモ

第8回～増えている乳がん～

女性のライフスタイルの変化により、近年増加傾向にある乳がん。年間約3万8千人が乳がんと診断され、女性の悪性腫瘍の中でトップとなっています。

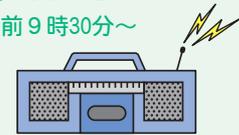
60歳以上での発症が多い欧米に比べ、日本では40～50歳代で発症する例が多く、65歳未満の女性のがん死亡原因の第1位となっています。そのため、従来行っていた乳がん検診に、今年度から、より精度の高いマンモグラフィ検査を導入し、40歳以上の偶数歳の方を対象とした乳がん検診を実施しています。

乳がんは、早期発見・早期治療でその後の経過が大きく左右されます。自覚症状が出る前の早期発見のために、まずは乳がん検診を受けましょう。



放送中

豊平区広報番組「豊平インフォメーション」
FMアップル76.5MHz
毎週木曜午前9時30分～



「生活習慣病予防週間」

生活習慣が要因となって発症・進行する病気を「生活習慣病」と呼びます。加齢や体質もこの病気に関係しますが、生活習慣(食事・運動・生活リズム)に気を配ることで、丈夫で元気な生活を送る可能性を増やすことができます。

毎年2月1日～7日を「生活習慣病予防週間」として、全国でさまざまな行事が行われています。この予防週間に合わせて、保健センターでは以下の行事を行います。

行事名	日時	場所	内容	対象	申込方法
生活習慣病予防パネル展	1月24日(火)～2月3日(金) 午前9時～午後5時	区役所 1階ロビー	生活習慣病予防パネルの展示とパンフレットの配布	区役所来庁者	直接会場へお越しください。
		保健センター 2階ロビー	幼児とその親世代向けの生活習慣病予防パネルの展示		
胃がん・大腸がん検診	1月19日(木)・24日(火)・26日(木)・27日(金) 受付時間 午前8時45分～10時	保健センター2階ロビー (対がん協会が実施)	胃がん：腹部レントゲン間接撮影 大腸がん：検便検査 ※事前予約が必要	職場で検診を受ける機会のない40歳以上の市民。	電話または下記窓口で随時受け付けています。※この検診は毎月第3木曜日に行っていますが、1月は実施日を増やして行います。
ヘルシー定食	2月1日(木)・2日(木)・3日(金) 午前11時30分から	区役所3階食堂	保健センター栄養士が作成した野菜たっぷりでバランスの良い献立による定食	区役所来庁者	食券で販売(1日限定40食)。 1食500円。

(申込先・詳細) 保健センター地域保健課健康推進係 内線527

