

清田保健センター
からのお知らせ

市民健康教室を
開催します



「こころの癒し」をテーマに、講演会を開催します。

ストレス状態が続いたり、疲労回復の機会を取れずいたりすると、うつ病や神経病などの心の病気を引き起こしやすくなります。

気軽にできるストレス解消方法や、心をしなやかにする方法を学びませんか。

◆日時 10月4日(金)午後1時30分～午後3時

◆会場 区役所2階保健センター講堂。

◆講師 医療法人社団(関南会)あしりべつ病院 加藤博明医師。

◆参加料 無料。

◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。

◆詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線524)

健康診断を受ける
機会が少ない方へ

結核を含む生活習慣病の予防のため、地区健康相談を行います。直接会場にお越しください。

◆日時・会場 下表の通り。

◆健診内容・対象 ①血圧測定・尿検査・胸部X線間接撮影(15歳以上)。

②血液検査(40歳以上)。

③心電図検査(医師の指示があった方)。

④B型・C型肝炎検査(詳しくは下記へお問い合わせください)。

※④を希望する方は、住所及び年齢を証明できるものをお持ちください。

◆費用 ①、②無料。③800円。

④B型のみ100円、C型のみ350円、両方400円。

がん検診(胃・大腸)を受けましょう

10月2日(水)までに、電話で予約の上、お越しください。

◆日時 10月9日(水) 午前8時45分～10時受け付け。

◆会場 区役所2階保健センター。

◆対象 40歳以上の方。

◆費用 ①胃・大腸がん検診

実施日	会場	受付時間
9月26日(木)	北野連合会館(北野4条2丁目)	午前9時30分～11時
	緑ヶ丘町内会館(里塚緑ヶ丘10丁目)	午後1時30分～3時
10月9日(水)	真栄団地会館(真栄5条5丁目)	午前9時30分～11時
	清田中央総合会館(清田6条2丁目)	午後1時30分～3時

なお、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は()内の証明書を持参すると無料になります。

◆詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線522)

セット800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。

なお、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は()内の証明書を持参すると無料になります。

◆詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線522)

運動で健康づくりしませんか

教室	有酸素運動で体脂肪を減らそう		楽しくダンベル体操
		A・Bどちらか一方のコースを選んで、ご参加ください(初めてのの方は、初回に限り両方のコースに参加できます)。	
	Aコース リズムウオーキング教室	Bコース 健康貯筋教室 のびーるストレッチ	ジョイフル体操
内容	リズムウオーキング、ストレッチ体操、ビデオテープによる学習会(より積極的に運動したい方向き)。		ダンベル体操、リズムウオーキング、ストレッチ体操。
日時	10月1日(火) 午後2時～3時30分(午後1時30分受け付け開始)。	9月24日(火)	9月17日(火)
会場	区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。		
対象	区内にお住まいの方。		
費用	無料。		
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。		
申込	当日直接会場にお越しください。		
詳細	地域保健課健康推進係 ☎889-2400(内線525)		

消す心

置いてください

火のそばに