



☎(889)2400(内線522)

健康推進係
申込先・詳細 地域保健課健

- ◆会場 区役所2階保健センター講堂。
- ◆定員 15人。
- ◆費用 無料。
- ◆持ち物 歯ブラシ、うがい用コップ、タオル、筆記用具。
- ◆申込方法 7月12日(月)から電話でお申し込みください。(先着順 土・日曜を除く)。

保健センターからのお知らせ

歯っぴー体験講座

歯周病予防のための体験教室です。

- ◆内容 お口の健康チェック(だ液テスト・お口の水分チェックなど)、歯磨き実習。
- ◆日時 7月27日(火)午後1時15分~3時(午後1時受け付け開始)。

地区健康相談を行います

普段健康診断を受ける機会が少ない15歳以上の方を対象に健康相談を行います。予約は不要です。直接会場にお越しください。

実施日	受付時間	会場	
7/21(水)	午前9時~11時	平岡公園会館	(平岡9条4丁目)
	午後1時30分~3時	清田区民センター	(清田1条2丁目)
健診内容		料金※1	対象者
血圧測定・尿検査・胸部X線間接撮影		無料	15歳以上の方。
血液検査(脂質・肝機能・腎機能など)		無料	40歳以上の方。
心電図検査		800円	医師が必要と認めた方。
C型・B型肝炎検査		400円	要件に当てはまる方が希望により受診できます。
C型肝炎検査のみ		350円	
B型肝炎検査のみ		100円	(※2)

※1 次の方は()内の証明書を持参すると無料となります。

- 70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)
- 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)

※2 肝炎検査を受診するための要件は次の通りです。

- 検査当日の満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の方。(受診の際は住所・年齢を証明できるものをお持ちください。)
- 過去に肝機能異常を指摘されたことがある方。
- 広範な外科的処置を受けたことのある方、または妊娠・分娩時に多量の出血をしたことがある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方。



詳細：地域保健課健康推進係 ☎889-2400(内線522)

がん検診

(胃・大腸)



毎月第2水曜に「胃・大腸がん検診」を行っています。

検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。

- ◆日時 8月11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

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、70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、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。

申込先・詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線522)

更年期の健康管理~更年期症状の自己チェック

女性の体は、卵巣から分泌される女性ホルモンによって、心身ともに大きな影響を受けています。しかし、年齢が進むにつれ女性ホルモンの分泌が減少し、閉経を迎えます。更年期は、ホルモンのバランスが不安定になるだけでなく、仕事や家庭などの環境も大きく変わる人生の節目。更年期に現れがちな症状を自己チェックして、更年期を乗り切るための参考にしてみませんか。



自分でできる！更年期症状のチェック

■自分が感じる一番近いものに○印を付けてから点数を入れ、その合計点を基にチェック！■

症状	強	中	弱	無	点数
1 顔が火照る	10	6	3	0	
2 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4 息切れや、どうきがする	12	8	4	0	
5 寝付きが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすい、イライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
8 頭痛や目まい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9 疲れやすい	7	4	2	0	
10 肩凝りや腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	

合計点を計算してみよう！

(東京医科歯科大学・小山高夫作成「簡略更年期指数」による)

あなたの点数は
点

自己採点の評価法

- 0~25点 → 問題なし
- 26~50点 → 食事や運動に気を付け無理をしないように
- 51~65点 → 更年期・婦人科外来で生活指導や薬物療法をお勧めします
- 66~80点 → 長期間の治療が必要
- 81~100点 → 各科の精密検査を受け長期間の治療が必要

更年期を乗り切るために！

- ★趣味やボランティア活動など熱中することを見つける
- ★スポーツなどで楽しく体を動かす
- ★食事はバランス良く3食しっかり
- ★おしゃれを楽しむ
- ★定期的に健康診断を受ける