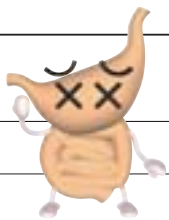


がん検診(胃・大腸)

保健センターでは、毎月第2水曜日に「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ご予約の上、お越しください。

日時	8月10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1,100円、②胃がん検診のみ700円、③大腸がん検診のみ600円。 ※今年度から検診料が改定されました。
その他	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)	



地区健康相談を行います

結核を含む生活習慣病(糖尿病・肝臓病・高血圧症など)予防のため、健康診断を受ける機会のない方を対象に無料の健康相談を行います。

実施日	受付時間	会場
7/20(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	無料	15歳以上で希望する方。
血液検査(脂質・肝機能・腎機能など)	無料	40歳以上の方。
胸部X線撮影(間接)	無料	40歳以上の方。
心電図検査	1,200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	(※2)
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になります。

- 70歳以上の方(健康保険証など年齢を証明できるもの)
- 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・出産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)

犬やネコを飼うときは

他人に迷惑をかけないようにしつけましょう

清田区歩こう会

- ◆日時 7月19日(火)午前9時30分～正午。
- ◆コース のんびりテクテク高台から街を眺めてコース(老人福祉センター→静雲橋→清田緑小学校→清田中学校(約7.5km))。
- ◆集合・解散場所 区役所玄関前。
- ◆持ち物 飲み物、タオル(汗ふき用)、帽子着用、歩きやすい服装と靴でお越しください。
- ◆申込方法 当日午前9時までに直接集合場所にお越しください。
- ◆その他 雨天の場合は中止。



詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線524)

健康メモ

月経の記録をつけましょう!

女性のからだは、初経を迎えてから閉経まで、周期的に繰り返される月経と過ごすこととなります。月経周期には個人差があり、体調やストレスなどの影響で変化します。月経は女性の健康のバロメーター。月経周期をチェックして健康を保つ、賢い女性になりましょう。

月経周期とは・・・

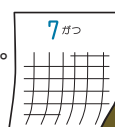
- 月経の初日からその次の月経の始まる前までの日数をいいます。
- 月経周期の日数は一定ではなく25日～35日前後で常に変ります。
- 月経周期は年齢とともに少しずつ短くなる傾向があります。
- 月経の2週間くらい前に排卵があります。

月経の記録でからだのチェック

月経のときのつらい症状やからだの変化はSOSかも。月経時には、毎回出血の量や月経周期などの記録をつけて、いつもと違うと思ったら専門医に相談するようにしましょう。

月経中を快適に過ごすために

- 自分のからだの状態を知るために月経の記録をつける。
- 栄養のバランスを考え、ビタミンや鉄分をたくさん取る。
- からだを冷やさないようにする。
- 睡眠を十分にとる。音楽でリラックスしたり気分転換を図る。



月経カレンダー

月経がある日に○印をつけます。からだの調子や気分も記録するとなお良し。自分の最長周期と最短周期を知っておきましょう。

月経周期の数え方

