

## 催し・検診

### ■スパランド裸・楽・良 いきいきウォーキング

◇コース...スパランド裸・楽・良～餅ヶ岡公園周回コース(約15km。途中登山あり) ◇対象...市内に住む人  
◇日時...12月5日(土)9時30分～  
※受け付けは8時45分。雨天中止  
◇定員...150人(超えたら抽選) ◇参加料...400円 ※昼食代は別途500円  
◇申し込み...スパランド裸・楽・良やかごしま温泉健康プラザ、マリンピア喜入にある申込書かはがき、ファックス、Eメールで住所、氏名、年齢、性別、電話番号、昼食の有無を11月27日(必着)までに〒891-1102東保町1450スパランド裸・楽・良245-7070(FAX245-7088、Eメール info@spa-rarara.com)へ

### ■元気高齢者の集い

◇内容...元気高齢者の紹介やお楽しみ抽選会など ◇日時...11月12日(木)13時～ ◇場所...中央公民館 ◇参加は無料 ◇詳しくは市老人クラブ連合会253-1521へ

### ■心で描く絵画展

◇内容...精神障害のある人たちが描く絵画展 ◇期間...12月1日(火)～6日(日)9時30分～18時 ◇場所...市立美術館 ◇入場は無料 ◇詳しくは保健予防課へ

### ■正しく安全なウォーキング大会

- ①花と緑の吉野公園ウォーキング  
◇期日...11月5日(木) ◇集合場所...吉野公園 ◇詳しくは北部保健センターへ
  - ②慈眼寺ふるさとウォーキング  
◇期日...11月12日(木) ◇集合場所...島之前公園 ◇詳しくは南部保健センターへ
  - ③城山すそ野ウォーキング  
◇期日...11月19日(木) ◇集合場所...中央公民館前 ◇詳しくは東部保健センターへ
  - ④潮風ニュータウンウォーキング  
◇期日...11月26日(木) ◇集合場所...鴨池児童公園 ◇詳しくは中央保健センターへ
- 共通事項—  
◇時間...10時～12時  
◇参加料...50円  
◇申し込み不要  
◇雨天中止



### ■第9回ふれあい館コンサート

◇内容...利用者や利用団体、ボランティアなどによる歌や劇、楽器演奏など  
◇日時...12月12日(土)10時～12時  
◇場所...市知的障害者福祉センター(ふれあい館) ◇入場は無料 ◇地域活動支援センターのアート展(エコクラフト、ビーズ装飾など)も同時開催  
◇詳しくは市知的障害者福祉センター264-8711(FAX264-8884)へ

### 各支所の福祉課・保健福祉課・保健所 問い合わせ先

- 谷山福祉事務所福祉課 ☎269-8472～8473
- 伊敷福祉課 ☎229-2111
- 吉野福祉課 ☎244-7379
- 吉田保健福祉課(福祉関係) ☎294-1214  
〈吉田地区保健センター〉(保健関係) ☎294-1215
- 桜島保健福祉課 ☎293-2360
- 喜入保健福祉課(福祉関係) ☎0993-45-3755  
〈喜入地区保健センター〉(保健関係) ☎0993-45-3434
- 松元保健福祉課 ☎278-5417
- 郡山保健福祉課 ☎298-2114
- 生活衛生課・保健予防課 ☎258-2321
- 中央保健センター ☎258-2321  
〒890-8543 鴨池二丁目25-1-11
- 東部保健センター ☎216-1310  
〒892-0816 山下町10-5
- 南部保健センター ☎268-2315  
〒891-0141 谷山中央五丁目26-7
- 西部保健センター ☎252-8522  
〒890-0023 永吉二丁目21-6
- 北部保健センター ☎244-5693  
〒892-0871 吉野町3275-3

### 健康のために 特定健診

◇下記の会場でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診を実施します。医療機関でも受診できます  
◇会場によっては、肺・大腸がん検診なども受診できます  
◇受診のときは、特定健康診査受診券と保険証を持参してください  
◇国保加入者(40歳以上75歳未満)で職場健診を受けた人は事前に連絡をください

月日	曜	場 所	時 間	
10	火	西部保健センター	9時30分～10時30分	
11	水	谷山市民会館	9時～11時	
13	金	坂之上福祉館	9時～11時	
16	月	谷山小学校	9時～11時	
17	火	東部保健センター	9時30分～10時30分	
18	水	平川福祉館	8時30分～9時30分	
		野屋敷公民館	10時40分～11時30分	
19	木	宮川小学校	9時～11時	
24	火	北部保健センター	9時30分～10時30分	
27	金	中央保健センター	9時30分～10時30分	
12	4	金	南部保健センター	9時30分～10時30分
		8	火	西部保健センター

メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに脂肪がたまり、高血糖・高血圧・脂質異常となる状態をいい、糖尿病・心筋梗塞などの生活習慣病を起こしやすくなります。



【国民健康保険課 216-1228】

### 健康のススメ 保健センターイベント

#### ①第2回北部ふれあい健康まつり

◇内 容 活動発表や脳活性化コーナー、体脂肪・体力測定、ちびっこ体操など  
◇日 時 11月9日(月)10時～15時  
◇場 所 北部保健センター ◇詳しくは北部保健センターへ

#### ②第10回西部かがやき健康祭

◇内 容 活動発表や作品展示、測定・体操・遊びのコーナー、手作り体験など  
◇日 時 11月17日(火)10時～15時30分  
◇場 所 西部保健センター  
◇詳しくは西部保健センターへ



西部かがやき健康祭

#### ③ふれあい健康展

◇内 容 林家花丸氏(落語家)による講演や、体力測定・食生活・子育てコーナーなど  
◇日 時 11月20日(月)10時～15時30分  
◇場 所 鴨池公民館  
◇詳しくは中央保健センターへ



ふれあい健康展

#### ④第23回谷山健康まつり

◇内 容 中村一彦氏(鹿児島医療センター名誉院長)による講演や、血圧・体脂肪測定、作品展示など  
◇日 時 11月27日(金)10時～15時30分  
◇場 所 南部保健センター  
◇詳しくは南部保健センターへ

—共通事項—  
◇入場は無料  
◇各会場で胸部レントゲン検診を実施します(対象は胸部レントゲン検診未受診者。いきいき受診券と保険証が必要)



谷山健康まつり

### 受けて安心 集団検診

#### ①胃がん検診

◇対 象 今年度40歳以上の人(胃や十二指腸を切除した人を除く)

◇検診料 1000円

#### ②腹部超音波検診

◇対 象 今年度40歳以上の人

◇検診料 800円

#### ③子宮がん検診

◇対 象 今年度20歳以上の女性

◇検診料 600円

#### ④骨粗しょう症検診

◇対 象 今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

◇検診料 300円

◇場 所 子宮がん検診会場

#### ⑤乳がん検診

◇対 象 今年度40歳以上の女性(豊胸術を受けた人、ペースメーカー使用者、妊娠の可能性のある人を除く)

◇検診料 40歳代は1600円、50歳以上は1100円

#### —共通事項—

◇受付時間 ①28時30分～9時30分、③④⑤8時30分～9時、13時～13時30分

◇検診当日は、いきいき受診券と保険証を持参してください

◇70歳以上の人、後期高齢者医療被保険者証を持っている人などは無料(検診時に証明の提示が必要)

◇職場で受診機会のない人も可  
◇①②③⑤は事前予約が必要。定員になり次第受け付けは終了

◇詳しくはサンサンコールかごしま099-808-3333へ

月日	曜	場 所
16	月	胃・腹部:東谷山小学校
19	木	胃:坂之上福祉館
24	火	胃・腹部:平川小学校
		子宮・乳:南部保健センター
25	水	胃:谷山小学校
28	土	乳:中央保健センター(午前)
30	月	胃・腹部:宮川小学校
		子宮・乳:星峯西小学校
1	火	胃・腹部:川上小学校
		乳:西谷山小学校(午前)
3	木	胃・腹部:花野小学校 子宮・乳:谷山市民会館(午前)
5	土	胃・腹部:中央保健センター
6	日	乳:中央保健センター(午前)
12	7	胃・腹部:緑丘中学校
		子宮・乳:北部保健センター
8	火	乳:南部保健センター(午前)
9	水	胃・腹部:坂元台小学校
10	木	胃・腹部:吉野東小学校
		胃・腹部:清水小学校
11	金	胃・腹部:南部保健センター
13	日	子宮・乳:中央保健センター

### 半日がん検診

◇対 象 今年度40・50歳になる人(職場などで受診できる人を除く)  
◇検診料 男性6000円、女性8000円  
◇詳しくは県民総合保健センター220-2332へ

### もう受けましたか 生活機能評価(介護予防健診)

要介護状態になるおそれの高い人を早期に発見するための健診です。いきいき受診券で医療機関や各保健センターなどで受診できます。  
◇検査項目 問診、身体計測、血圧測定、診察など  
◇対 象 65歳以上の人(要支援・要介護認定者を除く)  
◇健診の結果、介護予防の取り組みが必要な人は運動器機能向上や栄養改善などの介護予防プログラムに参加できます

【介護保険課 216-1277】

### 11月はかごしま レッドリボン月間です

◇エイズを正しく理解し、差別や偏見をなくしましょう  
◇12月1日は世界エイズデーです



援すはレ  
の象エ  
徴理ド  
と解ズ  
とリ  
支対

### HIV 抗体の血液検査

◇日 時 毎週火曜日13時～15時、毎月第2木曜日17時30分～19時  
◇場 所 中央保健センター  
◇検査料は無料  
◇予約は不要  
◇検査は匿名で行います

【保健予防課】