

催し・検診

■歩行困難者のための胸部レントゲン検診

◇歩行困難者や在宅で寝たきりの人を訪問し、検診します ◇詳しくは保健予防課へ

■ヘルシースリム教室

◇内容...医師や保健師、栄養士などの講話や調理実習、運動実技など ◇対象...市内に住む40歳以上65歳未満の人 ◇日時...1月21日、2月4日・18日、3月4日の木曜日 9時30分～11時30分(全4回) ◇定員...30人(先着順) ◇場所...南部保健センター ◇参加は無料 ◇申し込み...12月11日から電話で南部保健センターへ



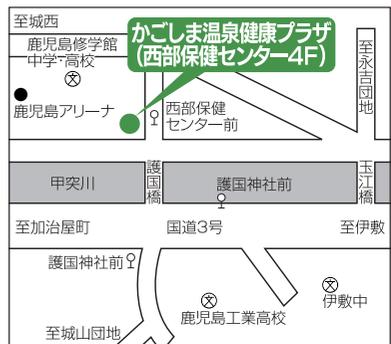
■肝炎ウイルス検査の無料実施

| 場所 | 曜日 | 時間 |
|------------|------------|---------------|
| 北部保健センター | 第1・3火 | 9時～10時 |
| 東部保健センター | 第2・4火・木 | 9時～10時 |
| 西部保健センター | 第1・3水 | 9時～10時 |
| 中央保健センター | 第1・3月 | 9時～10時 |
| | 火 | 13時～15時 |
| | 水 | 8時30分～10時 |
| 第2木 | 17時30分～19時 | |
| 南部保健センター | 第1・3木 | 9時～10時 |
| 吉田地区保健センター | 第4木 | 9時～10時 |
| 桜島地区保健センター | 第2水 | 13時30分～14時30分 |
| 松元地区保健センター | 第2水 | 9時～10時 |
| 郡山地区保健センター | 第3木 | 13時30分～14時30分 |
| 喜入地区保健センター | 第3木 | 13時30分～14時 |

◇詳しくは各保健センターへ

自分の体力を確認 体力年齢測定

- ◇内容 筋力・瞬発力・柔軟性などの測定や健康増進などのアドバイス
- ◇対象 16歳以上の人
- ◇期日 ①12月16日(水) ②12月19日(土)
- ◇時間 14時～16時
- ◇場所 ①マリンピア喜入 ②かごしま温泉健康プラザ
- ◇定員 各30人 ◇参加は無料
- ◇申し込み不要



【マリンピア喜入 0993-45-1117、かごしま温泉健康プラザ 252-8551】

楽しく運動 スパランド裸・楽・良 de らくらく健康運動ストレッチ講座

- ◇内容 ①腰痛や膝痛などの改善と予防体操など ②日常生活に必要な筋力をつける運動やバランスボール運動など(通院中の人は医師の許可が必要)
- ◇対象 ①70歳以上の人 ②16歳以上の人
- ◇日時 12月20日(日) ①10時～11時 ②11時30分～12時30分
- ◇定員 各20人(超えたら抽選)
- ◇受講は無料
- ◇申し込み スパランド裸・楽・良にある申込書をはがき、ファックスで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を12月14日(必着)までに〒891-1102 東俣町1450 スパランド裸・楽・良 245-7070(FAX245-7088)へ



バランスボール運動

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 | ●松元保健福祉課 ☎278-5417 |
| ●伊敷福祉課 ☎229-2111 | ●郡山保健福祉課 ☎298-2114 |
| ●吉野福祉課 ☎244-7379 | ●生活衛生課・保健予防課 ☎258-2321 |
| ●吉田保健福祉課(福祉関係) ☎294-1214 (吉田地区保健センターX 保健関係) | ●中央保健センター ☎258-2321 |
| ●桜島保健福祉課 ☎293-2360 | ●東部保健センター ☎216-1310 |
| ●喜入保健福祉課(福祉関係) ☎0993-45-3755 (喜入地区保健センターX 保健関係) ☎0993-45-3434 | ●南部保健センター ☎268-2315 |
| | ●西部保健センター ☎252-8522 |
| | ●北部保健センター ☎244-5693 |

40歳以上75歳未満の国保加入者 特定健診

- ◇メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診を下記の会場で実施します。なお、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
- ◇職場健診などを受けた人は連絡をください

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。



| 月日 | 曜日 | 場所 | 時間 |
|-------|----|----------|--------------|
| 15 | 火 | 東部保健センター | 9時30分～10時30分 |
| 12/22 | 火 | 北部保健センター | |
| 25 | 金 | 中央保健センター | |
| 1/8 | 金 | 南部保健センター | |

【国民健康保険課 216-1228】

年1回の受診で安心 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

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

ー共通事項ー

- ◇受付時間 ①② 8時30分～9時30分、③④⑤ 8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 | 曜日 | 場所 |
|----|----|-----------------------------------|
| 14 | 月 | 胃・腹部：草牟田小学校 |
| 18 | 金 | 子宮・乳：県民総合保健センター |
| 19 | 土 | 胃・腹部：県民総合保健センター |
| 23 | 祝 | 乳：中央保健センター(午前) |
| 7 | 木 | 胃・腹部：大明丘小学校 乳：南部保健センター(午後) |
| 12 | 火 | 胃・腹部：広木小学校 |
| 13 | 水 | 胃・腹部：武岡小学校 |
| 14 | 木 | 胃・腹部：県民総合保健センター 乳：北部保健センター(午前) |
| 15 | 金 | 胃・腹部：西田小学校 乳：中央保健センター(午前) |
| 17 | 日 | 胃・腹部：中央保健センター 子宮・乳：県民総合保健センター |



集団検診の様子

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

ベッドのお側に家具調トイレ。

身体の不自由な方にとって、ベッドのすぐ近くにトイレがあると安心です。しかも家具調ポータブルトイレならお部屋にも調和します。「カクイクス ウィング 介護用品館」では、お部屋に置いても違和感のない高品質のポータブルトイレを豊富に取り揃えています。

介護保険認定対象者には、購入費用の90%の給付制度(上限有り)があります。

福祉用具レンタル・販売・住宅改修・介護保険のご相談なら

株式会社 **カクイクスウィング**
介護用品館・加治屋町店/鹿児島市加治屋町3-1



安心をあなたのすぐ側に!

移乗・着座動作等に配慮した家具調トイレ!

TEL 099-226-0923
営業時間/10:00～18:00(定休日:月曜日)
ホームページ <http://www.kakuix.com>