

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



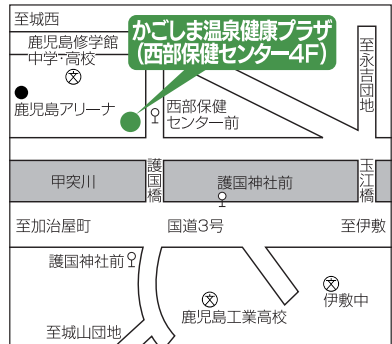
■肝炎ウイルス検査の無料実施

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
南部保健センター	第2木	17時30分～19時
吉田地区保健センター	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・良にある申込書かはがき、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	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

◇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

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	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!

TEL099-226-0923
営業時間/10:00～18:00(定休日:月曜日)
ホームページ http://www.kakuix.com