

■胃がん予防教室

◇演題...胃がん予防のために ◇講師...瀬戸山史郎氏(県民総合保健センター副理事長) ◇日時...1月28日(木)13時30分~15時30分 ◇場所...郡山地区保健センター ◇受講は無料 ◇申し込み不要 ◇詳しくは郡山保健福祉課へ

■脂質代謝異常予防教室

◇演題...脂質代謝異常といわれたら ◇講師...有馬新一氏(有馬新一クリニック院長) ◇日時...1月20日(水)14時~16時 ◇場所...保健所 ◇受講は無料 ◇申し込み不要 ◇詳しくは中央保健センターへ



■認知症予防教室

①松元地区保健センター

演題	講師	期日
認知症の病態と予防	厚地正道氏 (厚地脳神経外科病院医師)	1月14日(木)
よくなる認知症		1月21日(木)

◇時間...13時30分~15時30分 ◇場所...松元地区保健センター ◇受講は無料 ◇申し込み不要 ◇詳しくは松元保健福祉課へ

②西部保健センター

演題	講師	期日
認知症をくいとめるためには	日笠山大介氏 (三州病院医師)	1月22日(金)
脳活性化と地域で支えるために	西部保健センター保健師	1月29日(金)

◇時間...14時~15時30分 ◇場所...西部保健センター ◇受講は無料 ◇申し込み不要 ◇詳しくは西部保健センターへ

■脳卒中予防教室

◇演題...脳卒中とその予防 ◇講師...楠元和博氏(南風病院脳神経外科主任部長) ◇日時...1月27日(水)14時~15時30分 ◇場所...北部保健センター ◇受講は無料 ◇申し込み不要 ◇詳しくは北部保健センターへ

認知症サポーター養成講座

◇内容 認知症に関する知識、認知症の人への対応と家族の支援など
◇対象 市内に住む人
◇日時 1月16日(土)10時~11時30分
◇場所 かがしま市民福祉プラザ
◇定員 30人
◇受講は無料
◇申し込みなど詳しくは、火・水・金曜日の10時~16時に、**認知症の人と家族の会鹿児島支部** 257-3887へ



※市内に住む10人以上グループを対象にした講座もあります



修生生にはオレンジリングをさしあげます

催し・検診

■訪問歯科指導

◇内容...口の健診や手入れ方法のアドバイス ◇対象...在宅で介護を受けている人 ◇詳しくは中央保健センター、東部保健センターへ

■親子ニュースポーツ大会

①マリンピア喜入

◇日時...1月23日(土)9時30分~12時 ◇参加は無料 ◇申し込み...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、電話番号を1月18日(必着)までに〒891-0203喜入町6094番地1マリンピア喜入0993-45-1117(FAX0993-45-3412、Eメール marinpiak@po3.synapse.ne.jp)へ

②スパランド裸・楽・良

◇日時...1月30日(土)9時30分~13時 ◇参加料...1組500円(昼食代は別途必要) ◇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、Eメールで住所、氏名、年齢、電話番号を1月18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

■共通事項

◇内容...ピンボールやグラウンド・ゴルフなど ◇対象...市内に住む親子(子どもは5歳以上。祖父母とのペアも可) ◇定員...各32組(超えたら抽選)

■始める水中運動講座

◇内容...水中運動の目的や効果と、基本的な動作 ◇対象...16歳以上の人 ◇日時...1月16日(土)11時~12時 ◇場所...かがしま温泉健康プラザ ◇定員...20人程度 ◇参加は無料(別途使用料が必要) ◇詳しくはかがしま温泉健康プラザ252-8551へ



水中運動講座の様子

スパランド裸・楽・良イベント

①温泉活用相談会

◇内容 温泉入浴指導員による温泉を活用した健康づくりや水中歩行講座、入浴のアドバイス

◇日時 1月17日(日)13時~15時

◇申し込み不要

②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のアドバイス

◇対象 16歳以上の人

◇日時 2月3日(水)14時~16時

◇定員 20人程度

◇申し込み不要

③メタボリック解消キャンペーン

◇内容 集中的な運動プログラムや計測、生活改善指導

◇期間 3月まで

◇申込期限 1月31日

■共通事項

◇参加は無料
◇詳しくはスパランド裸・楽・良245-7070へ

残り3カ月となりました

特定健診 40歳以上75歳未満) 長寿健診 75歳以上)

◇メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、生活習慣病を早期発見するために健診を下記の会場で実施します
◇会場によっては、肺・大腸がん検診なども受診できます
◇対象者には、いきいき受診券に、特定健康診査受診券が長寿健康診査受診券を同封しています
◇受診のときは、受診券と保険証を持参してください
◇国保加入者で今年度に職場健診などを受けた人は国民健康保険課へご連絡ください

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
1	12	火	西部保健センター	9時30分~10時30分
	18	月	松元地区保健センター	8時30分~11時
	19	火	東部保健センター	9時30分~10時30分
	22	金	中央保健センター	9時30分~10時30分
	26	火	北部保健センター	9時30分~10時30分
	27	水	喜入小学校	8時30分~11時
2	4	木	郡山地区保健センター	8時30分~11時
	5	金	南部保健センター	9時30分~10時30分
	7	日	桜島地区保健センター	8時30分~11時
	9	火	県民総合保健センター	8時30分~11時
			西部保健センター	9時30分~10時30分

※お近くの病院やクリニックでも受診できます
【サンサンコールかごしま 099-808-3333】

新しい年! 年1回の健康チェック 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 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	
1	18	月	胃・腹部: 松元地区保健センター	
	19	火	胃・腹部: 谷山市民会館 乳: 西部保健センター(午前)	
	20	水	胃・腹部: 伊敷台小学校 子宮・乳: 武岡小学校	
	21	木	胃・腹部: 紫原小学校 子宮・乳: 南部保健センター(午後)	
	22	金	胃・腹部: 明和小学校 子宮・乳: 北部保健センター	
	24	日	子宮・乳: 中央保健センター	
	1	25	月	胃・腹部: 武小学校 乳: 名山小学校(午前)
		26	火	胃・腹部: 松原小学校 子宮・乳: 松元地区保健センター
	1	27	水	胃・腹部: 喜入小学校 子宮・乳: 松元地区保健センター(午前)
		28	木	胃・腹部: 中山小学校 子宮・乳: 田上小学校 乳: 桜島地区保健センター(午前)
	1	29	金	胃・腹部: 原良小学校 子宮・乳: 中央保健センター
		30	土	子宮・乳: 中央公民館
	1	31	日	子宮・乳: 谷山市民会館
		1	月	胃・腹部: 宇宿小学校
2	2	火	胃・腹部: 荒田小学校 胃・腹部: 西陵小学校	
	3	水	胃・腹部: 北部保健センター 乳: 南部保健センター(午前)	
2	4	木	胃・腹部: 郡山地区保健センター 子宮・乳: 坂元台小学校	
	5	金	胃・腹部: 桜島地区保健センター 子宮・乳: 桜丘西小学校	
2	6	土	子宮・乳: 中央保健センター	
	7	日	胃・腹部: 県民総合保健センター	
2	8	月	子宮・乳: 瀬々串校区公民館 子宮・乳: 前之浜校区公民館(午前)	
	9	火	子宮・乳: 生見校区公民館(午後)	
2	10	水	胃・腹部: 吉田地区保健センター 子宮・乳: 喜入地区保健センター	
	12	金	胃・腹部: 南部保健センター 子宮・乳: 喜入地区保健センター(午前)	
2	13	土	子宮・乳: 中名校区公民館(午後)	
	14	日	胃・腹部: 谷山サザンホール 胃・腹部: 県民総合保健センター	

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

◇前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診は受診できません

◇詳しくは県民総合保健センター220-2332へ