



# 平成22年度 保健カレッジ



※詳しくは、「おしらせばん」で随時ご案内します。

## 特定健診等及びがん検診

特定健診、39歳以下健診及び75歳以上健診 18歳以上の方(平成5年4月1日以前の生まれ)					
結核健康診断 65歳以上(昭和21年4月1日以前の生まれ)					
肺がん検診 胸部レントゲン：40歳以上の方 (昭和46年4月1日以前の生まれ) 喀痰検査：胸部レントゲンを撮影した人で、 問診により検査の必要がある方 胃がん・大腸がん検診 40歳以上の方(昭和46年4月1日以前の生まれ) 前立腺がん検診 50歳以上の男性(昭和36年4月1日以前の生まれ)					
受付時間	【午前】 8:30～10:00 【午後】 13:00～14:00				
持ち物	特定健診受診券(40歳から74歳までの方)、健康保険証、健診料金				
健診会場					
5月28日(金)	全日	青生瀬	6月23日(水)	全日	姫川
5月29日(土)	全日	青生瀬	6月25日(金)	全日	コミュニティ
5月31日(月)	全日	青生瀬	6月26日(土)	全日	スポーツセンター
6月1日(火)	全日	青生瀬	6月28日(月)	全日	糸魚川
6月2日(水)	午前	青生瀬	6月30日(水)	全日	糸魚川
6月8日(火)	全日	糸魚川	7月1日(木)	全日	糸魚川
6月9日(水)	全日	糸魚川	7月2日(金)	全日	糸魚川
6月10日(木)	全日	糸魚川	7月3日(土)	全日	糸魚川
6月11日(金)	全日	糸魚川	7月5日(月)	午前	能生体育館
6月15日(火)	全日	糸魚川	7月19日(火)	全日	ビージャータ
6月16日(水)	午前	糸魚川	7月20日(水)	午前	ビージャータ
6月17日(木)	全日	糸魚川			
6月18日(金)	午前	糸魚川			
6月21日(月)	全日	アクトホール			
6月22日(火)	午前	アクトホール			

※「特定健診等及びがん検診」レディーンズ検診(4～7月)は、混雑を避けるため地区別に行います。

## 菌周疾患検診 (無料)

検診の種類	菌と菌ぐきの検診
対象者	36歳の方(昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ) 41歳の方(昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ) 51歳の方(昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ) 61歳の方(昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ) 71歳の方(昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ)

## 健康相談会

定期相談会(栄養・健康)	4月9日(水)	8月5日(木)	12月9日(木)	4月8日(木)	8月25日(水)	12月14日(火)
	5月19日(水)	9月2日(木)	1月20日(木)	5月10日(月)	9月15日(火)	1月17日(月)
	6月22日(火)	10月1日(金)	2月15日(火)	6月4日(金)	10月5日(火)	2月14日(月)
	7月7日(水)	11月2日(火)	3月9日(水)	7月9日(金)	11月1日(月)	3月7日(月)
	5月11日(火)	9月10日(金)	1月24日(月)	4月6日(火)	8月27日(金)	12月16日(木)
				6月7日(月)	10月6日(水)	2月9日(水)

こころの健康相談会 毎月1～2回専門医による相談を実施しています。毎月25日号の「おしらせばん」で日程を確認し、お電話ください。

※予約が必要です

## 健康教室

健康運動教室	通年週2回(8月除く)	能生体育館、亀が丘体育館、アクアホール、青海生涯学習センター
水中運動教室	4期に分け週1回	クアリゾートプール、能生B&G海洋センター
地区運動教室	通年週1回	地区公民館など(15教室予定)
トレーニング個別指導	通年週1回	総合福祉センター
軽運動教室	通年週1回	総合福祉センター
ウォーキング講習会	年3回程度	市内体育館など
栄養教室	年6回・1コース	糸魚川保健センター
ヘルスマッサージ教室	4	能生保健センター、糸魚川保健センター、青海保健センター

## 献血

月日	会場	受付時間	月日	会場	受付時間
4月15日(木)	桵タナベ大野工場	10:00～11:30	11月24日(水)	糸魚川市役所	10:00～12:00
	糸魚川総合病院	13:30～16:00		糸魚川市役所	13:00～15:00
5月5日(水)	マックスパリュコ	10:00～11:45	11月26日(金)	電気化学工業(株)田海	10:00～11:30
	糸魚川	13:00～16:00		建設業協会	13:00～15:30
6月1日(火)	糸魚川市役所	10:00～12:00	3月1日(火)	建設業協会	12:50～15:30
	糸魚川市役所	13:00～15:00		糸魚川工業(株)	10:00～11:30
6月16日(水)	能生保健センター	10:00～12:00	3月25日(金)	電気化学工業(株)	13:00～16:00
	糸魚川地域振興局	14:00～15:30		青海化学工業(株)	10:00～11:30
7月30日(金)	電気化学工業(株)青海	10:00～11:30	3月30日(水)	電気化学工業(株)田海	13:00～15:30
9月15日(水)	建設業協会	10:00～12:00			
	糸魚川支会	12:50～15:30			

【問合せ先】糸魚川市 市民部 健康増進課

**いといがわ流・食生活**

1 1日3食バランスの良い食事で  
適正体重を保ちましょう

T 採れたて野菜にいきいき鮮魚  
糸魚川の恵みを大切に

O お腹引き締め意識して おやつは食べ過ぎ要注意  
いただきます ごちそうさま

I 感謝の気持ちで食べましょう

G ご飯で楽しい学校給食・園給食

A あ～ウソライ！家族みんなでニコニコ笑顔

W 和食中心 手作り料理 わかめ忘れずよく噛んで

A 朝ごはんは元気もりもり さあ1日のスタートです

## 施設検診(乳がん検診・子宮がん検診)

検診の種類	乳がん(マツモグラフィ併用)検診 40歳以上の女性(昭和46年4月1日以前の生まれ)
対象者	子宮(頸部・体部・卵巣)がん検診 20歳～69歳の女性(昭和16年4月2日～平成3年4月1日生まれ)
受付期間	5月と10月に予約受付を実施します。
申込み先	健康増進課 ※医療機関で、直接申込みは受けできません
実施機関	乳がん検診：糸魚川総合病院 子宮がん検診：糸魚川総合病院・永野医院

## 乳がん(マツモグラフィ単独)検診

対象者	30歳以上の女性(昭和56年4月1日以前の生まれ)				
受付時間	【午前】 9:00～11:00 【午後】 13:00～15:00				
持ち物	健康保険証、健康手帳(お持ちの方)、検診料金				
健診会場	糸魚川				
5月21日(金)	全日	糸魚川	10月14日(木)	全日	糸魚川
5月22日(土)	午前	糸魚川	10月15日(金)	全日	糸魚川
			10月16日(土)	午前	糸魚川

※は、保育ルームを設置します。

## レディーンズ検診(乳がん検診・子宮頸がん検診)

検診の種類	乳がん(マツモグラフィ併用)検診 30歳以上の女性(昭和56年4月1日以前の生まれ)				
対象者	子宮頸がん検診 20歳以上の女性(平成3年4月1日以前の生まれ)				
受付時間	【午後】 12:30～13:30				
持ち物	健康保険証、健康手帳(お持ちの方)、検診料金				
健診会場	糸魚川				
4月14日(水)	午後	能生	5月12日(水)	午後	能生
4月15日(木)	午後	能生	5月13日(木)	午後	能生
4月16日(金)	午後	能生	5月14日(金)	午後	能生
4月21日(水)	午後	能生	5月17日(月)	午後	能生
4月22日(木)	午後	能生	5月18日(火)	午後	能生
4月23日(金)	午後	能生	5月20日(木)	午後	能生
11月10日(水)	午後	能生	7月14日(水)	午後	能生
11月11日(木)	午後	能生	7月15日(木)	午後	能生
11月12日(金)	午後	能生	7月16日(金)	午後	能生
			7月21日(水)	午後	能生
			7月22日(木)	午後	能生

※予約が必要です

※予約が必要です