

健康

個別(健) 検診の登録はお済みですか

6月から、個別(健) 検診(胃がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん・骨粗しょう症・口腔疾患)を実施しています。

個別検診期間は12月21日(土)までですが、後半は予約がとりにくいため、登録した人へ送付している『受診券』を持参の上、お早めに市内の委託医療機関で受診してください。

※『受診券』をお持ちでない人や各種(健) 検診の登録がお済みでない人は、左記まで。

☎11月29日(金)まで。  
☎中央保健センター(☎425595)

子宮頸がん予防ワクチン接種の積極的な勧奨を控えています

6月14日付けの厚生労働省勧告により、子宮頸がん予防ワクチン接種については、副反応などについて適切な情報提供ができるまで、積極的な勧奨を控えることになりました。

今後の対応については、厚生労働省の方針が決まり次第、ホームページや広報などでお知らせいたします。

なお、定期接種としては引き続き実施しているため、希望者は、今まで通り接種してください。

☎市内在住の中学1年生・高校1年生の女子。  
☎中央保健センター。

食事で防ごう!

生活習慣病講座

高血圧、脂質代謝異常、高血

糖など生活習慣病が心配な人。一緒に食生活を振り返ってみましょう!

時場：右表の通り。

●食事で防ごう!生活習慣病講座日程●

Table with 3 columns: 日程, 会場, 定員. Dates range from 8月30日 to 1月10日.

※いずれも午前10時~午後1時30分ごろ。

☎一般市民(子ども連れも可)。☎無料。☎中央保健センター。

健康の糸口を見つめる講演会

健康の結果から糖尿病を予防するには、日本人に増えている糖尿病の予防について、医師などから詳しいお話を聞くことができます。

☎9月25日(水)・午後2時~4時(受け付け1時30分)。☎イオンモール千葉ニュータウン(3階イオンホール)。

☎「健診結果と糖尿病の関係」。そのほかにも「栄養ミニ講話」。「お家でできるかんたん運動」(実技)。

◆講師：角南祐子氏(嬬ちば県民保健予防財団・総合健診センター副センター長)。

☎100人(先着順)。☎無料。☎不要。☎中央保健センター。

「ヘルスアップ教室(健康生活コーデイネート事業)」の募集

市では、一人ひとりの健康状態や生活習慣に応じて、科学的根拠に基づく健康づくりプログラムを提供する「ヘルスアップ教室」を実施しています。

コースは半年間。10月開始。コースの募集をしています。

体力に自信のない人、運動が嫌いな人でも大丈夫です。個々の体力に合った運動プランや食生活のアドバイスを実践して、健康な身体をつくっていきましょう。

治療中の病気などで、参加に不安のある人はご相談ください。

☎説明会・メディカルチェック【9月11日(水)か13日(金)・午後

1時15分~4時。☎初回体力テスト【9月19日(木)か9月20日(金)・午前から午後

【施設トレーニング】(10月開始)火・土曜日・午前9時~午後4時25分(一人あたり1時間30分程度)。

☎そうふけふれあいの里。☎体力テスト・筋力トレーニング(自体重やダンベルを使用したもの)・有酸素運動(ウォーキング、エアロバイク)など。

☎市内在住で、35歳以上の人。☎介護保険受給者は参加不可。☎40人。

☎5,000円(歩数計代)。☎保険料は別途負担。

☎月額：【週2回コース】2,500円【週1回コース】2,000円【月1回コース】1,500円。

☎電話で左記まで。市ホームページ「電子申請・届出サービス」からも申し込みが可能です(先着順)。

☎中央保健センター。

☎かむ子・びび子・元気な子」料理「ンクール

一般社団法人千葉県歯科衛生士会主催による料理コンクール

【応募資格】千葉県内に在住・在勤・在学中で、11月24日(日)に参加可能な人。

【応募作品】次の条件が満たされているもの。

●子ども向きのお弁当。●家庭や集団のお弁当メニューとして普及性がある。

●よくかんで味わえるメニュー。●千葉県産の農産物を利用。

●手軽に作れる弁当メニュー。【テーマ】健康かみかみ弁当。

☎9月17日(火)(消印有効)までに、所定の応募用紙(千葉県歯科衛生士会事務局にFAXで申し込み)か、左記ホームページからダウンロード)に、お弁当2人分の献立を記入し、自分で作ったお弁当1個分の写真を添え、返信用封筒(宛先を記入)を同封し、左記応募先まで郵送。

※お弁当箱の形は問いません。1人何点でも応募は可能ですが、未発表のものに限りません。

※著作権は主催者に帰属します。☎一般社団法人千葉県歯科衛生士会(千葉県美浜区新港32-117千葉県口保健センター内・FAX043-241-9990

3・☎http://www.chiba-dha.net)。

【応募資格】千葉県内に在住・在勤・在学中で、11月24日(日)に参加可能な人。

【応募作品】次の条件が満たされているもの。

●子ども向きのお弁当。●家庭や集団のお弁当メニューとして普及性がある。

●よくかんで味わえるメニュー。●千葉県産の農産物を利用。

●手軽に作れる弁当メニュー。【テーマ】健康かみかみ弁当。

☎9月17日(火)(消印有効)までに、所定の応募用紙(千葉県歯科衛生士会事務局にFAXで申し込み)か、左記ホームページからダウンロード)に、お弁当2人分の献立を記入し、自分で作ったお弁当1個分の写真を添え、返信用封筒(宛先を記入)を同封し、左記応募先まで郵送。

※お弁当箱の形は問いません。1人何点でも応募は可能ですが、未発表のものに限りません。

※著作権は主催者に帰属します。☎一般社団法人千葉県歯科衛生士会(千葉県美浜区新港32-117千葉県口保健センター内・FAX043-241-9990

3・☎http://www.chiba-dha.net)。

ミニ・ガイド パートII

◆原っぱの会の自然観察会「バッタバッタバッタ」原っぱで虫の観察会を行います。

大人も子どもと一緒にバッタを追いかけてませんか。

☎8月11日(日)・午前9時30分~正午。☎荒天時は18日(日)に延期。

☎白井市福祉センター前。◆講師：内田正吉氏(白井市生物多様性調査報告書バッタ相調査者)。

☎一般。☎小学生低学年は、保護者同伴でご参加ください。

☎20人ほど。☎100円(保険・資料代)。

☎他長ズボン、長袖、帽子、飲み物、虫あみ、筆記用具を持参。

☎8月9日(金)までに左記へ。☎詳しくは左記へ。

☎NPO法人谷田武西の原っぱと森の会(☎/FAX047-491-6365)。

◆しあわせ家族のHOUSE Eじかん・アルバムカフェとママ交流会

夏の思い出写真で絵本を作り、子育ての悩みの共有と交流をはかります。

☎8月24日(土)・午後2時~5時。☎中央駅前地域交流館(中央南)。

☎未就学児とその母親。☎20人。

☎1,000円(材料費)。

☎8月23日(金)までにメールで左記へ。☎詳しくは左記へ。

kosodate.com・☎080-5374-7773)。

◆コスモス新体操クラブ夏休み特別開催

元氣よく音楽に合わせて、新体操やダンスを元氣よく踊って見ませんか。

☎8月31日(土)・①午後1時~2時15分、②午後2時15分~3時15分。

☎場原山小体育館。☎①新体操・ダンス体験、②親子レク。

☎①5歳以上の児童、②①とその保護者。

☎①無料、②一人300円。☎①のみでも参加可。

☎必ず申し込みの上お越し下さい。☎事前に左記へ。

☎コスモス新体操クラブ・北崎(☎080-4157-1091

5・☎cosmos\_kizakiki@yahoo.co.jp)。

◆正調印西音頭を愛調印西音頭にアレンジしてください(募集)

若い人たちにも受け入れられやすい曲調を募集します。ジャンルは問いません。

採用された人には薄謝をさしあげます。

☎応募条件：曲は未発表のものに限りません。

☎11月30日(土)(消印有効)までに完成した曲をカセットテープまたはCDに録音し、左記へ郵送(費用は個人で負担)。

☎詳しくは左記へ。☎印西音頭保存会・浅野(〒270-1315印西市小林浅間3-5-5・☎01291)。