

◎健康診査を受けましょう！

病気の早期発見・早期治療，自身の健康管理のためには，定期的に健康診査を受けることが大切です。健やかな生活を送り続けるためにも年に1回は健康診査を受け，精密検査が必要と診断された場合は，必ず精密検査を受けましょう。

ステップ1	受診する健診（検診）の種類を決める
ステップ2	個別健診（医療機関で受ける健診） 総合健診（公民館等で受ける集団健診） どちらかを選択する
ステップ3	個別健診 → 医療機関に申し込む 総合健診 → 健康増進課に申し込む
ステップ4	受診する（健康保険証持参）
ステップ5	結果を確認する ・個別健診…受診した医療機関で確認 ・総合健診…健康増進課から通知
ステップ6	異常なし → 来年度の健診を受診 要精密検査 → 必ず精密検査を受ける

検診でがんを早期発見

がんは日本人の 死亡原因の第1位

がんは早期に発見すれば，そのほとんどが治癒できるといわれています。市内に住所を有し，社会保険等が行う検診を受ける機会がなく，現在治療中および経過観察中ではない人は，ぜひがん検診をご利用ください。

【実施期間】平成31年1月31日(木)まで

※健診の種類，対象年齢，自己負担金，総合健診の日程など，詳しくは，広報「さんようおのだ」5月15日号7ページをご覧ください。健康増進課までお問い合わせください。

【すくすく相談】（母子健康手帳持参）

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測，育児相談，栄養相談

■保健センター

○とき 6月7日(木)，7月5日(木)
9:30～11:15

■スマイルキッズ

○とき 6月28日(木) 9:30～11:15

【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者

■保健センター

○とき 6月7日(木) 10:00～11:30

○内容 キッチンペーパーの芯で作る「ピョン吉がえる」

■スマイルキッズ

○とき 6月28日(木) 10:00～11:30

○内容 モチーフ付きの「風船飾り」

【医師講演会】

- とき 6月14日(木) 13:30～14:30
- ところ 保健センター
- 演題 「生活習慣病について」
- 講師 大塚 祥司（あさひクリニック院長）

- 聴講料 無料
- 定員 60人（先着順）
- 問い合わせ先 健康増進課

【キッズキッチン食育教室】

食の知識やマナーを楽しく学べる教室です。

■もぐもぐはかせ教室

○対象 未就園児とその保護者
○とき 6月26日(火)，7月24日(火)
10:00～11:00

○定員 各10組程度（先着順）

○参加料 1組50円

■ミニしょくいくはかせ教室

○対象 未就学児（保護者は見学のみ）
○とき 7月1日(日)，30日(月)
10:00～11:00

○定員 各12人程度（先着順）

○参加料 1人100円

●ところ スマイルキッズ

●申込期間

各教室の開催日1か月～1週間前まで

●申込方法 窓口または電話にて申込み

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ・申込先

健康増進課（☎71-1817）

