

◎「女性限定の集団健診」(無料託児あり)

今年度最後の女性限定の集団健診を行います。この機会にぜひ受診しましょう。

- 日時 2月15日(土) 9:00～11:30
- 場所 保健センター
- 対象 市内に住民票を有する女性で、社会保険等が行う健診を受ける機会がない人(治療中および経過観察中の人は除く)
- 健診の種類・対象者・自己負担額

健診の種類	対象者 (令和7年3月31日時点)	自己負担額	
		国保・後期	社会保険等
子宮頸がん検診	20歳以上で昨年度受診していない女性 ※妊婦健診で受診した人は対象外です。	500円	1,000円
乳がん検診	40歳以上で昨年度受診していない女性 ※授乳中、断乳直後の人は受診できません。		
若者健康診査	18～39歳の女性		

- 申込期間・方法 1月10日(金)8:30～2月5日(水)17:15(託児も事前申込みが必要)に窓口または電話(☎71-1817)、WEB申請
- ※がん検診、健康診査は医療機関でも受診できます。直接医療機関に申し込んでください。受診できる医療機関は市ホームページをご覧ください。
(健診期間：1月31日(金)まで)
- 無料クーポン券 対象者には5月末に無料クーポン券を送付しています。無料クーポン券を利用する機会はこれで最後となりますので、ぜひ受診してください。
〈対象者〉子宮頸がん検診：平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ
平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ
乳がん検診：昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ



【ミニしょくいくはかせ教室】

- 対象 3歳半～就学前の子ども
- 日時 2月1日(土)
- ①9:45～10:30 ②10:45～11:30
- 場所 スマイルキッズ
- 内容 簡単おいしいきな粉スイーツ！手作りきな粉で作ってみよう♪
- 定員 各6人(先着順)
- 参加料 1人100円
- 持参するもの
エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶
- 申込期限・方法
1月27日(月)までに電話または窓口
問・用健康増進課(☎71-1817)

【ウォーキングマイスター養成講座】

スマイルエイジングの「運動」分野におけるチャレンジ目標「まずは、毎日プラス10分、プラス1,000歩、歩こう」「毎日体を動かそう」を市民が達成できるように、ウォーキングを推進しています。市ではウォーキングに関



する知識と技術を身に付け、市民へウォーキングを普及するウォーキングマイスターを育成しています。ウォーキングの効果や楽しさを一緒に広めてもらえる人を募集します！

- 対象 市内在住、在勤の人でウォーキングに関心があり、養成講座後ウォーキングイベント等の開催やボランティア活動ができる人
- 日時 2月21日(金) 9:30～12:00(受付9:15～)
- 場所 厚狭地区複合施設
- 内容
①講義・実技「ストレッチ、ウォーキングについて」等
。講師 三戸 洋(理学療法士)
②講義「応急処置について」
- 定員 30人 ●受講料 無料
- 持参するもの
動きやすい服装、飲み物、筆記用具、体育館シューズ、屋外シューズ
- 申込期限・方法 2月20日(木)までに電話または窓口、WEB申請
問・用健康増進課(☎71-1814)

