

自分のからだを知ろう！

予約制

皆さまのご予約を
お待ちしております！



健診・がん検診 日程表

| 実施日 | ところ | 午前 (受付: 9時 ~ 10時30分) | | | 午後 (受付: 13時 ~ 14時) | | |
|-------------|----------------------|----------------------|-----------|-----|--------------------|--------------------------|-------------|
| | | 健康診査 肝炎・ピロリ | 肺がん 結核 | 胃がん | 健康診査 肝炎・ピロリ | 肺がん 結核 | 子宮がん 乳がん |
| 10月 | 7(金) 粟野公民館 | ○ | ○ | ○ | ○ (女性限定) | ○ (女性限定) | ○ |
| | 11(火) 西公民館 | ○ | ○ | | | | |
| | | 南公民館 | | | | ○ 受付は 13時30分 ~ 15時 | |
| | 15(土) はびふる(健康管理センター) | ○ | ○ | ○ | | | ○ |
| | 20(木) きらめきみなと館 | ○ | ○ | ○ | | | ○ |
| | 25(火) 愛発公民館 | ○ | ○ | ○ | | | |
| | | 色浜ふれあい会館 | | | | ○ 受付は 13時30分 ~ 14時30分 | ○ |
| 27(木) 東浦公民館 | ○ | ○ | ○ | | | | |
| 11月 | 11(金) ブラザ萬象 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 16(水) 粟野公民館 | ○ | ○ | ○ | | | ○ |
| 12月 | 3(土) きらめきみなと館 | ○ | ○ | ○ | | | ○ |

40歳代の皆さまへ

平成28年度は、胃がん検診の対象が50歳以上に引き上げられたことにより、今年度40～49歳になられる方を対象に胃がんリスク検診(ピロリ菌抗体検査)を実施しています。
上記日程のほか、市内指定医療機関にて受診できます。ご希望の方は今年度、ぜひ受診してください。

◆女性限定・1日がん検診日

| 実施日 | ところ | 検診内容 | |
|-----------|----------------|---------------------|--------------------|
| | | 午前 (受付: 8時 ~ 9時30分) | 午後 (受付: 13時 ~ 14時) |
| 11月 14(月) | はびふる(健康管理センター) | 肺がん 結核・胃がん | 子宮がん・乳がん |

◆39歳以下の方対象の健診・がん検診日

| 実施日 | ところ | 検診内容 |
|----------|----------------|---------------|
| | | 受付: 13時 ~ 14時 |
| 11月 7(月) | はびふる(健康管理センター) | 健康診査・子宮がん |

- 大腸がん検診はどの会場でも実施しています。
- 非課税世帯・生活保護受給者の方は、事前の申請により、全ての健診・がん検診が無料となります。(申請時に印鑑と受診券が必要)

◆歯ッピー検診 歯周疾患検診と歯科保健指導

| 実施日 | ところ | 検診時間 |
|----------|----------------|-----------------|
| 11月 7(月) | はびふる(健康管理センター) | 13時10分 ~ 14時30分 |

予約・問合せ先
健康推進課 ☎25-5311

★健診・がん検診などは上記日程以外でも指定医療機関で受診できますが、年内の受診を強くお勧めします。

(インフルエンザなどの感染症流行期に重なる、感染の危険も高まり、医療機関の混雑なども考えられます)



さあ、「健康の秋」到来！

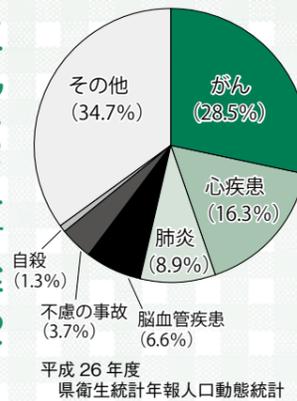
今年の秋は、健康づくり

力を入れてみませんか？

予防が可能な生活習慣病

敦賀市における死亡原因は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病が半分以上を占めています。これらは、予防のための健康習慣を普段の生活に取り入れることで防げる病気です。

敦賀市の死因別死亡率



「ほっとけんこうイチ」へ行って健康への手がかりを見つけよう！

市では、普段の生活に気軽に取り組める健康習慣を1つプラスする健康づくり運動の一環として、はびふるや各地域において「ほっとけんこうイチ」を開催しています。生活習慣病予防のための健康習慣を新たに身につけるため、また、その取り組みを始める・続けるきっかけのため「ほっとけんこうイチ」にぜひ、ご参加ください。

健診・がん検診を受けてから

からだの状態を知ろう！

健康診査では、生活習慣病のリスクの有無が分かります。また、がん検診を受け、早期発見・早期治療につながると、治癒確率が大幅に上がると言われています。生活習慣病予防(＝健康づくり)のために、まずは自分のからだの状態を知ることが大切です。ぜひ、健康診査やがん検診をご利用ください。

8月開催「ほっとけんこうイチ」参加者の声

- ・自分の健康について知る機会があまりなかったので今回参加できてよかった。
- ・血管年齢測定で年齢より高めに注意したので、これから玉ねぎを意識して摂りたい。
- ・自分の健康のために何かしないといけないと思った。いきつけになった。



11月の「ほっとけんこうイチ」は、5日(土)に予定しています(会場: はびふる)。詳細は来月号でお知らせします！

わたしの「プラス1」を紹介します！

毎月、皆さんの「プラス1」を紹介しています。健康推進課では、個人やグループ、職場の「プラス1」を募集しています。お問い合わせは健康推進課まで。



プラス1
生活に1つ加える健康習慣
市公認キャラクター
「ツツガ君」



御菓子司森本 店主 森本 寿秀 さん

8月、神楽町1丁目で『ほっとけんこうイチ』がありました。保健指導を受けていた私は「飲酒とつまみの夜食を減らす」を「プラス1」に掲げ頑張ってきました。おかげで体重と体脂肪が少しずつ減ってきました。年齢的にも健康が大事と思うようになったので、これからも続けます！

保健師からアドバイス

お酒の飲み過ぎは偏った食事の一因になり、つまみの夜食も塩分やカロリーが気になります。お酒とおつまみはセットなので、飲酒頻度を減らすことは、塩分&カロリーも減って一挙両得です。