

こころの健康づくり講演会



震災、不況、失業など私たちの生活を脅かす要因とともに、『うつ』『統合失調』などこころの病も増えています。こころの健康について一緒に考えてみる講演会を開催します。



とき：11月15日（火）
13：30～15：00
ところ：葦山福祉・保健センター
講師：佐久間哲也医師（エムオーエー奥熱海クリニック院長）
主催：伊豆の国市精神保健福祉会（かの川会）
後援：静岡県精神保健福祉協会
参加費：無料
問合せ：伊豆の国市社会福祉協議会 ☎055-949-5818

内容・講師：
▽『身近に起こり得る食中毒と家庭でできる食中毒の予防方法（実習あり）』
静岡県東部健康福祉センター
衛生業務課 岩崎技師

申込み・問合せ 健康づくり課
☎055(949)6820
申込み期限：11月18日（金）までに電話で申し込み

内容・講師：
▽『骨粗しょう症になっちゃったら』
健康づくり課 保健師

申込み・問合せ 健康づくり課
☎055(949)6820
申込み期限：12月13日（火）までに電話で申し込み

食中毒は飲食店で発生するものと思われがちですが、家庭でも起こり得るものです。身近に起こり得る食中毒や家庭で簡単にできる予防法について学びませんか。



知って得する食中毒予防

11月の栄養講座は、『食中毒予防』

とき：11月22日（火）

9時30分～13時

ところ：葦山福祉・保健センター

対象：20歳以上の市民20人（定員になり次第締め切り）

内容・講師：

▽『身近に起こり得る食中毒と家庭でできる食中毒の予防方法（実習あり）』
静岡県東部健康福祉センター
衛生業務課 岩崎技師

▽『卵を使ったデザート作り（調理実習）』

健康づくり課

管理栄養士

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、

申込み期限：11月18日（金）までに電話で申し込み



骨、げんき教室

毎日、コツコツ続けて丈夫な骨をつくりましょう

『女性のための健康教室』第3回目は『骨粗しょう症予防』をテーマに開催。寝たきりの原因となる骨折の原因は骨粗しょう症とも言われています。丈夫で強い骨づくりに一緒にチャレンジしましょう。

とき：12月15日（木）

9時30分～13時

ところ：葦山福祉・保健センター

対象：20歳以上の市民20人（定員になり次第締め切り）

内容・講師：

▽『骨粗しょう症になっちゃったら』
健康づくり課 保健師

その他：運動実習があります。運動のできる服装で来てください。

希望者は教室終了後、個別相談ができます。骨密度検査を受けた人は結果をお持ちください。

持ち物：室内履き運動シューズ、水分補給用飲料水、エプロン、三角巾、手拭きタオル、食事記録票（申し込みした人に送ります。）

申込み期限：12月13日（火）までに電話で申し込み

申込み・問合せ 健康づくり課

☎055(949)6820

検診期間終了迫る 子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診のお知らせ

下記の日程により今年度最後の集団検診を行います。まだ婦人科検診を受診されていない人は、受診してください。

また、個別検診は1月末で終了です。予約はお早めをお願いします。検診を受診するためには受診票が必要です。お持ちでない人は健康づくり課までお申し込みください。※検診には対象年齢があります。



検診の種類	対象年齢	持ち物	内容
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	・受診票（みどり色） ・健康手帳	集団検診 内診・細胞診（子宮の入口の細胞を顕微鏡で検査） ※検診の特性上、再検査が必要な場合があります。
乳がん検診	35歳以上の女性	・受診票（うす紫色） ・健康手帳	集団検診 40歳以上の奇数年齢の人：エコー（超音波）検査＋視触診 40歳以上の偶数年齢の人：マンモグラフィ（乳房X線）＋視触診 35～39歳の人：エコー（超音波）検査＋視触診
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	・受診票（オレンジ色） ・健康手帳	集団検診 X線検査（DXA）：利き手とは反対側の親指の付け根をX線で撮影します。従来のエコー検査より、精度が高い検診です。

【集団検診（検診車で受診する方法）】 **予約不要**

〈受付時間〉9：00～11：00 13：00～14：30
（骨粗しょう症検診は13：30～14：30）

※午前中の受付者が100人を超えた場合は、午後の検診にさせていただくことがあります。また、午後の検診受付者が60人を超えた場合は、その日の受付ができないことがありますのでご了承ください。

問合せ 健康づくり課
☎055-949-6820

月日	会場	子宮頸がん・乳がん	骨粗しょう症
12月1日（木）	葦山福祉・保健センター	午前・午後	午後
12月8日（木）	葦山福祉・保健センター	午前・午後	午後

【検診結果の通知等について】

※検診の結果は後日郵送します。
※検診結果により、電話連絡や訪問などをさせていただくことがありますのでご了承ください。

女性にうれしいお知らせです

乳がん 個別検診を受診できる 医療機関が増えました

11月から順天堂大学医学部附属静岡病院（長岡）でも、乳がん検診（40歳以上）が受診できるようになりました。受診を希望される人は、健康づくり課まで予約をお願いします（病院では予約できません）。受診票をお持ちでない人は、お問い合わせください。

医療機関名

順天堂大学医学部附属静岡病院（外科外来）

検診を行う曜日と時間帯

毎週火・水・金曜日

※祝日を除く

13時30分～14時30分

※受診票・診察券（お持ちの人）・保険証を初診受付

へ提出してください。

※外来が混雑している場合は、お待ちいただくことがあります。

※子宮頸がん検診を同日に受診希望の方は、13時30分ごろに初診受付へお越しください。

（外来が混んでいる場合は、同日に受診できない場合があります。）

予約・問合せ

健康づくり課

☎055(949)6820

