

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

平成 28 年度 加古川市



# 健康づくり講座

要申し込み  
★定員各50名★

お気軽にご参加ください。参加は1回でも複数回でも構いません。参加費は無料です。

| テーマ   | 日程                     | 時間                  | 講師        | 会場             |
|---|------------------------|---------------------|-----------|----------------|
| 体がよるこぶ食事の話<br>知ってトクする栄養学※塩分測定あり             | 平成 28 年<br>7月 12 日 (火) | 10 時～11 時 30 分      | 栄養士等      | 別府公民館          |
| 運動が続かない・する時間がないあなたに<br>暮らしの中で <b>プラス10!</b> | 8月 29 日 (月)            | 10 時～11 時 30 分      | 保健師等      | 東加古川公民館        |
| みのがさないで!こころのサイン<br>こころの健康づくり                | 9月 13 日 (火)            | 10 時～11 時 30 分      | 保健師等      | ウェルネージ<br>かこがわ |
| <b>Dr.講演会</b> あなたの胃にもピロリ菌<br>ピロリ菌と胃がんの関係    | 9月 29 日 (木)            | 13 時 45 分～15 時 30 分 | 医師        | 陵南公民館          |
| ドロドロ血改善!健診結果からわかること<br>脂質異常症予防のヒント          | 10月 18 日 (火)           | 10 時～11 時 30 分      | 保健師等      | 別府公民館          |
| ちょっと気になる子宮がん・乳がんの話<br>健康美人の秘訣               | 10月 26 日 (水)           | 10 時～11 時 30 分      | 保健師等      | 加古川西公民館        |
| 知ってトクする!歯と口の健口(けんこう)<br>生活習慣病・認知症・誤嚥性肺炎を予防  | 11月 8 日 (火)            | 10 時～11 時 30 分      | 歯科<br>衛生士 | 加古川北公民館        |
| <b>Dr.講演会</b> 今、知りたい!<br>肺がんと COPD          | 11月 29 日 (火)           | 13 時 45 分～15 時 30 分 | 医師        | ウェルネージ<br>かこがわ |
| 血圧は健康のバロメーター<br>高血圧予防のヒント                   | 12月 12 日 (月)           | 10 時～11 時 30 分      | 保健師等      | 加古川北公民館        |
| <b>Dr.講演会</b> 県内ワースト1からの脱却!<br>糖尿病の予防と治療    | 平成 29 年<br>1月 24 日 (火) | 13 時 45 分～15 時 30 分 | 医師        | 野口公民館          |
| <b>Dr.講演会</b> 知って安心!<br>肝炎ウイルスと肝疾患          | 2月 9 日 (木)             | 13 時 45 分～15 時 30 分 | 医師        | 加古川西公民館        |
| 今からできる!ロコモ予防<br>※いきいき百歳体操もします               | 2月 24 日 (金)            | 10 時～11 時 30 分      | 運動<br>指導員 | 尾上公民館          |

★内容・タイムスケジュール★

|   |
|---|
| 保健師・栄養士・歯科衛生士・運動指導員の講演会<br>9 時 45 分～10 時 00 分 受付    |
| 10 時 00 分～11 時 00 分 講師による講演・実技                      |
| 11 時 00 分～11 時 30 分 個別相談(申込み時 要予約)<br>体脂肪等測定(希望者のみ) |

|   |
|---|
| 医師の講演会<br>13 時 30 分～13 時 45 分 受付                    |
| 13 時 45 分～14 時 00 分 保健師・栄養士による講演                    |
| 14 時 00 分～15 時 00 分 医師による講演                         |
| 15 時 00 分～15 時 30 分 個別相談(申込み時 要予約)<br>体脂肪等測定(希望者のみ) |

申込みは裏面へ ⇒



# 申し込み・問い合わせ

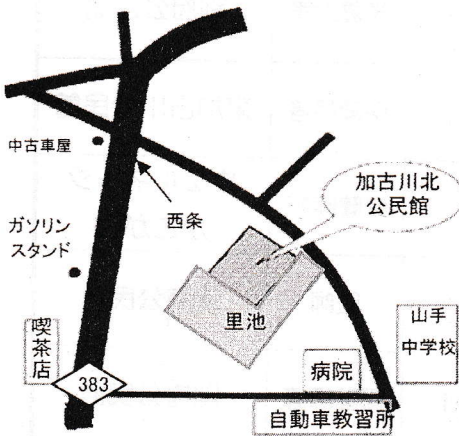
加古川市 健康課

TEL (079) 427-9215

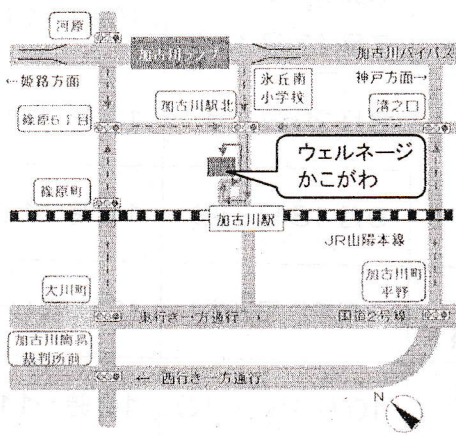
◆ ご注意ください ◆

- ・ 午前の部は当日の午前8時時点、午後の部は午前11時時点で警報が出ている場合は、中止とします。
- ・ 駐車スペースが少ないため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- ・ ウェルネージかこがわの駐車場については、健康課へお問い合わせください。

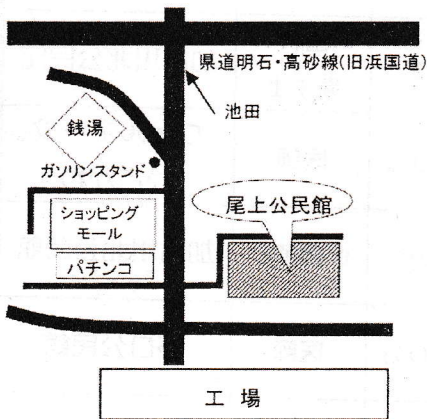
加古川北公民館



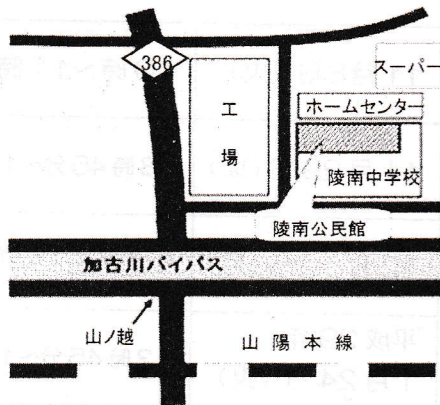
ウェルネージかこがわ



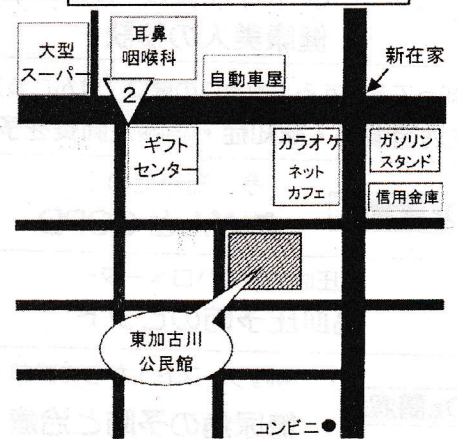
尾上公民館



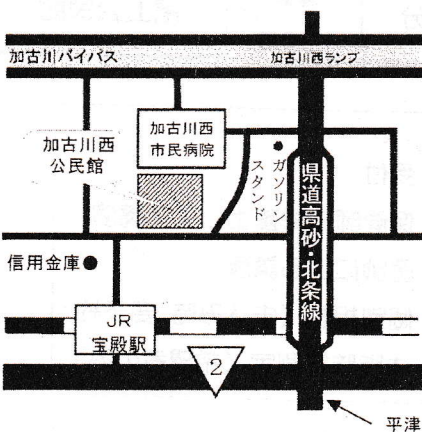
陵南公民館



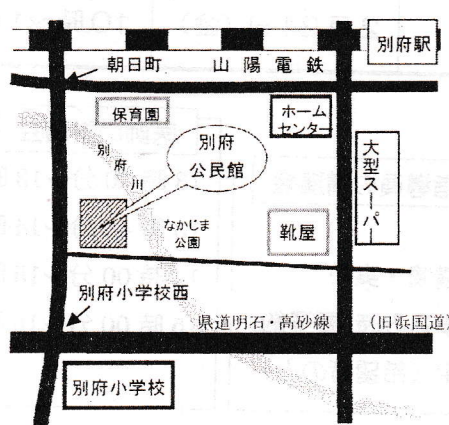
東加古川公民館



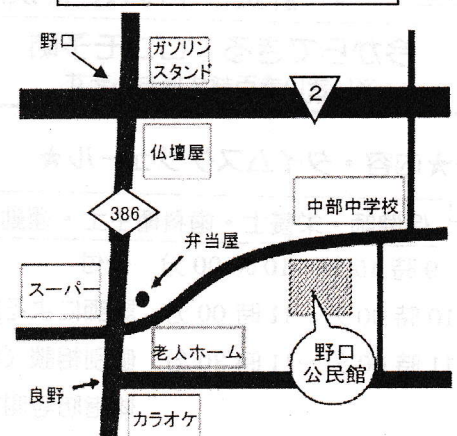
加古川西公民館



別府公民館



野口公民館

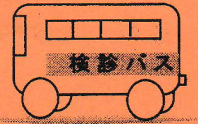




|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

平成28年度

# 巡回がん検診のお知らせ



がんの早期発見を目的に、検診バスが各地域（公民館など）を巡回し、がん検診を実施します。

下記よりご希望の検診内容・会場・日程を選び、申し込み開始日以降に加古川総合保健センターへ電話でお申し込みください。

**対象** 加古川市在住の **65歳以上** の方（平成29年3月31日までに65歳になる方も含む）

**内容**

|         |  |
|---------|--|
| 胃がん     | バリウムを飲み胃部X線撮影<br>※胃がん検診を受診する方は、同一年度内に胃がんリスク検査(ABC分類)を受診することはできません。 |
| 肺がん(結核) | 胸部X線撮影<br>※喀痰検査は問診により必要となった場合のみ、受診できます。                            |
| 大腸がん    | 便潜血検査  |

※ご希望の方には、認知症早期発見チェック(予約不要)を実施します。

**料金** **無料**

**会場・日程・申し込み開始日** (下線部の日のみ午後も実施します)

| 会場               | 日程          |       |       |            | 申し込み開始日  |
|------------------|-------------|-------|-------|------------|----------|
| 加古川総合文化センター      | <u>9(火)</u> | 18(木) |       |            | 7月14日(木) |
| 尾上公民館            | 10(水)       | 16(火) | 9月    | 5(月)       | 7月21日(木) |
| 平岡公民館            | 17(水)       | 26(金) |       |            | 7月26日(火) |
| 氷丘公民館            | 19(金)       |       | 9月    | 1(木)       | 7月28日(木) |
| 両荘公民館            | 23(火)       | 29(月) |       |            | 8月2日(火)  |
| 野口公民館            | 24(水)       |       | 9月    | 10(土)      | 8月4日(木)  |
| 陵南公民館            | 25(木)       |       |       |            |          |
| 別府公民館            | 30(火)       |       | 9月    | 7(水) 20(火) | 8月8日(月)  |
| 加古川西公民館          | 31(水)       |       | 9月    | 3(土) 29(木) | 8月10日(水) |
| 志方公民館            | <u>6(火)</u> |       |       |            | 8月16日(火) |
| 東加古川公民館          | 9(金)        | 14(水) |       |            | 8月18日(木) |
| しろやま農業<br>研修センター | 13(火)       |       |       |            | 8月16日(火) |
| 加古川北公民館          | 27(火)       | 28(水) | 30(金) |            | 9月5日(月)  |
| 西神吉会館            | 3(月)        | 5(水)  |       |            | 9月13日(火) |

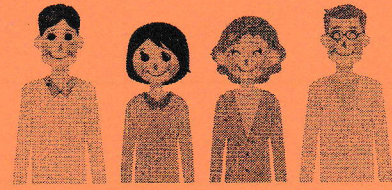
**時間** 午前9時30分～11時30分 / 午後1時30分～  
 ※午後の検診終了時間は、申し込み状況により異なります。  
 ※検診当日の受付時間は、申し込み時にお知らせします。

申し込み方法等は裏面をご覧ください



## 注意事項

必ずお読みください。



### ◆共通の注意

- ・自覚症状のある方は医療機関を受診してください。
- ・がん検診の度に精密検査が必要となる方は、直接医療機関での検査・検診をお勧めします。
- ・検診後の精密検査および治療は保険診療となります。

### ◆胃がん検診

- ・腸閉塞の既往のある方、バリウム過敏症や、バリウムをうまく飲み込めない方は危険なため受診できません。
- ・胃の手術既往のある方へは原則実施しません。医療機関で胃内視鏡等による検査を受けることをお勧めします。
- ・検診会場での問診や血圧測定の結果、検診受診に危険があると思われる方にはお断りすることがあります。不安のある方は、事前に主治医とご相談のうえお申し込みください。

### ◆肺がん検診

- ・肺がん検診に併せてアスベスト健診をしています。アスベストに不安のある方は予約時にお申し出ください。

## その他のがん検診等について

胃がん・肺がん・大腸がん検診は、巡回がん検診で受診していただくほか、加古川総合保健センターでも受診できます。また、子宮がん・乳がん検診や胃がんリスク検査(ABC分類)、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診も加古川総合保健センターで実施しています。

なお、子宮がん検診は、協力医療機関での受診も可能です。(協力医療機関で受診される場合も、加古川総合保健センターへ申し込みが必要です。申し込み後、受診券を送付します。)

詳しい内容・日程などは、「健診カレンダー(5月に各戸配布)」、「広報かこがわ」をご覧ください。

## 申し込み方法

申し込み開始日以降にお電話で必ずご予約ください

加古川総合保健センターへ

**TEL(079)429-2923**

受付時間:午前8時30分～午後5時  
ただし、土・日・祝日、お盆(8/12)・年末年始(12/29～1/4)を除く

※申し込み開始日には電話が混み合い、つながりにくいことがあります。ご了承ください。

※大腸がん検診を予約の方には検査容器を郵送しますので、検査日の1週間前までにお申し込みください。

※検診をキャンセル・変更される場合は、できるだけ早く加古川総合保健センターへご連絡ください。



申し込み以外のお問い合わせ先  
加古川市役所 健康課 TEL(079)427-9215