

自分の健康状態をチェック!

健康診査を受けよう

市民の健康を保つために、乳幼児健診や特定健診、各種がん検診などを行っています。自分の健康状態を日ごろからしっかりチェックしておけば安心です。年に1回は受診するように心掛けましょう。

健診の機会を広げます

「若い女性の健診」

受診する機会が少ない女性を対象とした健診を行っています。

- ◆対象者 20～39歳の女性
- ◆実施時期 7月
- ◆検診内容 ①血液検査、尿検査等
②骨密度検査
③子宮がん、乳がん検診も受診可能

対象者にはお知らせします

「乳幼児健診」

- ◆会場…高梁保健センター、成羽健康管理センター
- ◆受付時間…午後1時～午後1時30分
- ◆対象診査…①1. 6歳児健康診査
身体計測、内科診察、歯科診察、むし歯予測テスト、育児相談、栄養相談、歯科相談、心理相談
②2. 6歳児健康診査
身体計測、内科診察、歯科診察、育児相談、栄養相談、歯科相談、心理相談
③3歳児健康診査
身体計測、内科診察、歯科診察、尿検査、目と耳の検査(アンケート)、育児相談、栄養相談、歯科相談、心理相談

※翌月の健診日を別添「お知らせ版 保健行事」でお知らせしています。

情報ボックス

成人検診ガイドブック

(問診票綴)

がん検診、特定健康診査、国民健康保険人間ドックに関する情報と問診票が1冊にまとめてあります。市が実施するがん検診は、料金の約2/3を市が負担するので、通常個人で受診する健診より負担金額が少なく受診できます。



情報ボックス

子どもの健康ガイド

子どもの健診や予防接種などの年間計画を掲載しています。健康診査や各種予防接種などの情報が1冊にまとめてあります。

ガイドブックが必要な人、また料金や正確な実施日などについては、健康づくり課(0267)へお問い合わせください。



健康な体づくりは定期的な運動から

健康教室に参加しよう

市は、日ごろの運動不足解消に向けて、「我が家ではつらつ事業」をはじめとした各種健康増進事業や健康教室を行っています。みなさんの積極的な参加をお待ちしています。

健康教室に行こう! ②

介護予防教室 (備中地域)



備中地域で行われている介護予防教室。今年は全5回シリーズ、8会場で行っています。地域の健康情報をみんなで確認し、自分自身を振り返り、日常の生活改善につなげていきます。教室に参加している村上久子さんは、「毎年、新しい情報が聞けて勉強になる。たくさんの人と集って話ができるのも楽しみ」と話します。今後、ゆらら教室、調理実習などさまざまな機会を通じて、健康な体を維持していきま



「教室を通じて、みなさんの健康に対する意識が高まっています。結果、健診結果にも影響してきています。」と健康づくり課の上森保健師。

各種健康づくり教室の詳細については、市ホームページに掲載しています。

健康教室に行こう! ①

健康水中ウォーキング

(朝霧温泉ゆ・ら・ら)



「朝霧温泉ゆ・ら・ら」では、毎週月曜日から金曜日の間、健康づくり教室を開催しています。月曜日と金曜日の午前中に行われている健康水中ウォーキングは、講師の先生の指導を受けながら、約30分間プールの中を歩きます。教室の参加者に話を聞いたところ、「膝の痛みを気にせず運動ができる。若い先生と話ができるのも楽しい」と好評でした。

「水中ウォーキングは、陸上ではできない関節の動きもトレーニングできます。幼児水泳教室もやっています。」と話す指導者の福島京子さん。



食育を学習する良い機会です
すこやか子ども料理教室

市栄養改善協議会は、子どもたちの望ましい食習慣の育成を目的として、子ども料理教室を開催しています。

学校によっては学校行事として学年ごとに開催される場合もあります。子どもたちが食育を学習するよい機会となっています。

お子さんみでの参加はもちろんのこと、親子での参加、おじいさん、おばあさんとの参加も歓迎です。

