



町からみなさんへの大切なお知らせです。



## 中央公民館 Tel 565-2434

### おはなしのへや

楽しい絵本の世界に、ぜひお子さんと一緒においでください！

- 日時 7月22日(土) 午前10時30分～
- 場所 中央公民館2階 和室
- 対象者 幼児(保護者同伴)
- 内容 絵本の読み聞かせ等

## こどもとみんなの広場

7/6(木) 7月の確いもの 「七夕がざり」

場所と時間：鶴沢公民館 和室 午前10時20分～11時20分 参加料：無料

申し込み：申し込みは不要です。気軽に参加してください。

この「広場」は、子ども同士で遊んだり、ママが育児について話し合ったりと楽しく過ごしています。子育ての悩みなど、いつでも子育てアドバイザーに気軽に相談できます。

開催場所と日時 鶴沢公民館 和室

月・木・土曜日：午前8時30分～午後1時30分

☎ 子育て支援課 子育て支援係 (内線 2302)

※7月17日(月)の海の日は、広場をお休みします。

## 中央公民館休館のお知らせ

中央公民館は、毎月第3土曜日(7月は15日)、定期清掃のため、午後5時まで休館します。図書室は終日休室です。

第1回 ふれあい交流事業

## プレミアムフライデー 川俣合コン祭り

7/28(金)

味処 光にて

PM 7時スタート



プレミアムフライデーに、町のふれあい交流事業を実施します。20歳から45歳までの独身男女が対象です(男性は町内在住在勤、女性は制限なし)。お気軽にご参加ください！

- ・募集人数：男性25名、女性25名
- ・参加会費：男性4,000円、女性1,000円
- ・申し込み、問い合わせ 中央公民館 (Tel 565-2434)

健康だより Vol.206

受けて終わりはもったいない。

健診結果は、捨てずに生かす。

**国**の法律で定められて

いる特定健康診査。私たち国民はその機会を利用し、自分の健康管理のために受診することとされています。社会保険に加入されている方は各事業所で、国民健康保険に加入されている方は町で健診を受けていると思います。

みなさんは、特定健診を受けた後の結果はどうしていますか？ 町は、健診結果に基づき保健師による訪問を行っていません。健診結果から、まずは今のからだの状態をみなさんに知ってもらい、今まで受けた健診データと今年度受けた健診データを分析し、今後の健康づくりを生かすアドバイスをしています。せっかく受けた健診を、生活習慣改善につなげ、将来の自分の生活を守りましょう。

そして、がん検診(胃がん、大腸がん、肺がん、前



立腺がん)も1年に1回受けていますか？ がん検診は、自覚症状が無い方に受けていただくものです。自覚症状がない段階で受ける検診でのがん発見は、早期で見つかることが多く、100%の確率でがんを発見できるものではありませんが、毎年受けることで早期に発見される確率が高くなります。

がん検診は、精密検査受診までが検診です。精密検査になつたら、嫌がらず怖がらず、きちんと検査を受けることで、早期発見につながります。

平成28年度川俣町

がん検診精密検査の受診率

胃がん検診	90.3%
大腸がん検診	79.0%
結核・肺がん検診	92.0%
前立腺がん検診	58.0%





## 保健センター Tel. 565-2279

### 健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 7月5日(水) 午前9時～11時45分

■内容 骨密度測定

※体脂肪測定・身長体重測定・肺活量測定は希望者のみ実施します。また、混雑状況により対応できない場合もありますのでご了承ください。

※さわやか体操教室は午前10時～11時15分まで

■場所 保健センター

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回は、8月2日(水)の開催です。

### ヘルシーメニュー料理教室

季節の食材を活用し、日常の食生活のひと工夫の参考にしたり、料理の幅を広げてみませんか。町民の方であればどなたでも参加できます。

■日時 8月9日(水) 午前9時30分～12時30分

【申し込み：8月2日(水)まで（電話可）】

■講師 管理栄養士 渡辺幸子先生

■定員 20人

■参加費 500円

■持参するもの エプロン・三角巾

■場所 保健センター

### 予防接種のお知らせ

麻しん風しん2期、二種混合（破傷風・ジフテリア）、日本脳炎第2期の該当の方で、まだ接種していない方は、夏休みを利用して忘れずに接種してください。

### 川俣町運動推進員養成講座のお知らせ

運動推進員は町民の健康づくりのために、運動の普及啓発をするボランティアです。活動内容は保健センター事業や地区公民館や集会所等で実施する健康体操の普及啓発・実践活動です。現在22の方が活動しており、今回第4期生を募集します。

■対象 おおむね70歳までで、講座終了後、各地区で健康体操の普及啓発・実践活動ができる方

■日時

第1回 7月27日(木) 午後1時30分～3時30分

第2回 8月3日(木) 午前10時～11時30分

第3回 8月8日(火) 午後1時30分～3時30分

第4回 8月25日(金) 午後1時30分～3時30分

■日時 快フィットネス研究所長

健康運動指導士 吉井雅彦先生

■内容 運動推進員の役割、運動指導の基礎、実技等

■申し込み 7月18日(火)まで保健センターへ

### 胃がん施設検診のお知らせ

■対象 今年度80歳以上の方

■実施期間 12月8日まで

■検診内容 胃内視鏡検査（胃カメラ）

■実施医療機関 済生会川俣病院 鈴木内科医院

※伊達市、国見町、桑折町の医療機関をご希望の場合は、保健センターへお問い合わせください。

■申し込み 検診受診録を発行いたしますので、保健センターへ来所してください（検診は無料です）。

### 妊産婦に関する調査（福島県立医大）

平成27年8月1日～平成28年7月31日の間に母子健康手帳の交付を受けた方を対象に、「妊産婦に関する調査」を実施します。今秋ごろ実施予定ですので、対象の方は、ご協力をお願いします。

■問い合わせ 県立医大健康管理センター（Tel. 549-5180）

## ちびっこのカレンダー 7月

会場は保健センターです。  
相談・健診の際は「母子健康手帳」を  
お忘れなく！

日・曜	事業名	受付時間	対象（乳幼児）	内 容
7月 4 (火)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
18 (火)	3～4か月児健診	13:15～14:00	29年2月17日～ 4月18日生	身体測定・内科健診・保健指導・ブックスタート等
18 (火)	9～10か月児健診	13:15～14:00	28年8月17日～ 10月18日生	身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・保健指導等
21 (金)	3歳6か月児健診	13:15～14:00	26年1月～3月生	身体測定・内科健診・歯科健診・聴力検査・保健指導・歯みがき指導・栄養指導等
26 (水)	遊びの教室	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び