

# 健康教室

「健診を受けたら、血圧と血糖値が高めと指摘された」  
 「運動を始めたいけど何から始めたらいいかわからない」  
 「40歳を過ぎてから体重が少しずつ増えてきて、なかなか元に戻らない」  
 など、健康のことで悩んでいませんか。

本市では、市民のみなさんの健康の維持・増進のため、運動などを始めるきっかけづくりや運動習慣を身に付けることを目的として健康教室を開催しています。参加したみなさんと一緒に体を動かしながら学ぶ教室です。初めての人でも気軽に参加できます。

※各教室の参加には事前に申し込みが必要です。  
 詳しくは問い合わせください。

## 健康スリム教室 (栄養教室)

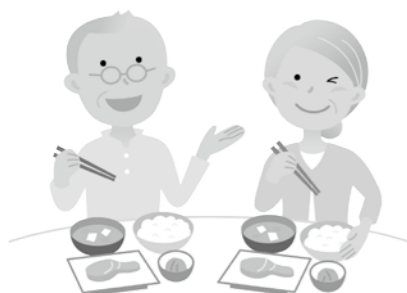
健診結果をもとに、食生活を振り返り、体の状態に合った食習慣を考えます。講話と調理実習で、楽しみながら学びます。

●とき

2月14日
2月21日 調理実習
2月28日 調理実習
3月7日

※いずれも木曜日10時～12時

- ところ 市保健センター 栄養室  
 ●対象 原則40歳以上の市民



## ウォーキング教室

屋内のジョギングコースを実際に歩いて健康増進。健康運動指導士が、効果的なウォーキング方法を指導します。

●とき

10月12日
12月7日
2月1日

※いずれも金曜日  
 10時～11時30分

- ところ 市総合体育館、市保健センター  
 ●対象 原則40歳以上の市民  
 ※3回の教室のうち、1人が参加できる教室は1回のみです。

## 太極拳教室

全身の運動を通して身体と心を整えることができるやさしい健康法です。

●とき

11月1日
11月8日
11月15日
11月22日
11月29日
12月13日
12月20日
1月10日
1月17日
1月24日

※いずれも木曜日  
 10時～11時30分

- ところ 市保健センター  
 ●対象 原則40歳以上の市民

## ヨガ教室

運動を始めたいけれど何をしたらいいのか分からないという人におすすめ。ヨガ、ストレッチなどの有酸素運動で体を引き締めます。

●とき

1月22日
1月29日
2月5日
2月12日
2月19日
2月26日
3月5日
3月12日

※いずれも火曜日  
 10時～11時30分

- ところ 市保健センター  
 ●対象 原則40歳以上の市民



## 高齢者スポーツ教室

福岡のプロバスケットボールチーム「ライジングゼファークオカ」のコーチと、プロサッカーチーム「アビスパ福岡」のコーチによる高齢者向けの健康教室です。

- とき 10月～平成31年3月の第1、2、3木曜日、14時～15時(予定)  
 ●ところ 市総合体育館、市保健センター  
 ●対象 原則65歳以上の市民

健康づくりのためにできること、始めてみませんか？

# 健康づくり事業の 申し込みを受け付けています

市保健センターでは、みなさんの健康づくりを応援するため、特定健診やがん検診、健康教室などを実施しています。

## 特定健診

- 対象 40歳～74歳の田川市国民健康保険加入者  
 特定健診とは、生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症など）になる前の段階で発見し、生活習慣の改善などで予防することを目的とした健診です。生活習慣病は進行するまでは自覚症状がないため、健診を受診して早期に発見することが大切です。  
 特定健診の主な項目は、身長・体重・腹囲測定、尿検査、血圧測定、血液検査、診察です。これらの検査で、自覚症状ではわからない内臓脂肪の蓄積や血管変化の状態などがわかります。

### 特定健康診査受診券を送付しています。

市が送付した「特定健康診査受診券」を持参すると、健診費用は無料です。毎年健診を受けることで体の変化がわかりますので、年に一度は健診を受けましょう。

18歳から39歳の人を対象にしたヤング健診や75歳以上の人を対象にした後期高齢者健診も合わせて受け付けています。



## がん検診

- 対象 40歳以上の人  
 ※子宮頸がん検診は20歳以上、前立腺がん検診は50歳以上

本市では、胃がん検診（バリウムによる胃部レントゲン検査）、肺がん検診（胸部レントゲン検査、喀痰検査）、結核検診（胸部レントゲン検査）、大腸がん検診（便潜血検査）、前立腺がん検診（PSA 検査）、子宮頸がん検診（細胞診）、乳がん検診（マンモグラフィ）、その他、乳腺超音波検査、胃がんリスク層別化検査（ピロリ菌抗体検査）、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診を行っています。

がんは、自覚症状が出た頃には進行していることが多いですが、早期に発見し治療すれば完治することができる病気です。「がんが見つかることが怖い」、「時間がなく忙しい」などの理由で検診を見送ってしまうと、手遅れになるかもしれません。自覚症状がないうちに検診を受けて早期発見することがとても大切です。

### がん検診無料クーポン券を送付しています。

- 対象者に子宮頸がん検診・乳がん検診を無料で受けることができるクーポン券を送付しています。この機会にぜひ受診しましょう。  
 無料クーポン券交付対象者  
 ●子宮頸がん検診 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの女性  
 ●乳がん検診 昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの女性  
 ※平成30年4月20日現在、市に住民登録がある人に交付しています。詳しくは問い合わせください。

### 特定健診・がん検診後の健康相談会

健康相談会は、特定健診・がん検診を受けた人を対象とし、生活習慣病のリスクが高いと判定された人には健診結果を直接手渡します。保健師や管理栄養士が健診結果の説明や生活習慣病の改善についてアドバイスします。

- とき 各回9時30分～16時※下記日程のうち「午前のみ」の回は9時30分～11時  
 [ 8月] 19日(日)午前のみ、22日(水)、30日(木)  
 [10月] 4日(木)、10日(水)、27日(土)午前のみ、31日(水)  
 [11月] 7日(水)、13日(火)  
 [12月] 5日(水)、12日(水)、18日(火)  
 [ 1月] 9日(水)、16日(水)、20日(日)午前のみ、30日(水)  
 [ 2月] 27日(水)  
 [ 3月] 6日(水)、13日(水)  
 ●相談時間 1人あたり20分～30分  
 ※参加には事前に申し込みが必要です。

別々に受診した場合に比べて割安になる「胃・肺・大腸がんセット検診」と「子宮・乳がんセット検診」を導入しました。



セット検診が好評です