

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・増進のための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各種開催しています。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。



全講座共通

●対象 原則40歳以上の市民 ●参加費 無料
 ※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、楽しみながら学べます。

- とき
- | |
|-------------|
| 10月 3日 |
| 10月17日 調理実習 |
| 10月24日 調理実習 |
| 10月31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

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
- | |
|--------|
| 12月 5日 |
| 12月12日 |
| 12月19日 |
| 1月 9日 |
| 1月16日 |
| 1月23日 |
| 2月 6日 |
| 2月13日 |
| 2月20日 |
| 2月27日 |

※いずれも木曜日 10時～11時30分
 ●ところ 市保健センター

ウォーキング教室

屋内ウォーキングコースを実際に歩いて健康増進。より効果的なウォーキング方法を学びます。

- とき
- | |
|--------|
| 9月 6日 |
| 10月 4日 |
| 11月 1日 |
| 2月 7日 |
| 3月 6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
 ※各日1回の参加で終了する教室ですが、何度でも申し込み・参加することができます。ただし、申し込み多数の場合は、初めて参加する人を優先します。

ヨガ教室

伸ばす・縮めるなどの基本に基づいたさまざまなポーズをとることで、日常生活の中で使われにくい筋肉や関節を動かします。

- とき
- | |
|--------|
| 10月11日 |
| 10月18日 |
| 10月25日 |
| 11月 8日 |
| 11月15日 |
| 11月22日 |
| 11月29日 |
| 12月 6日 |

※いずれも金曜日 18時～19時30分

●ところ 市保健センター

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・がん検診を受診した人を対象とし、生活習慣病のリスクが高いと判断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向けてアドバイスをします。

- とき 各回9時30分～16時
 ※下記日程で「午前のみ」の回は9時30分～11時
- | |
|---------------------------------------|
| [8月] 18日(日)午前のみ、29日(木) |
| [9月] 11日(水)、25日(水) |
| [10月] 10日(木)、19日(土)午前のみ、23日(水)、30日(水) |
| [11月] 12日(火)、21日(木) |
| [12月] 6日(金)、17日(火)、25日(水) |
| [1月] 8日(水)、26日(日)午前のみ、30日(木) |
| [2月] 26日(水) |
| [3月] 5日(木)、12日(木) |
- 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。



みなさんの健康づくりを応援します！

健康づくり事業

市保健センターでは、市民の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「田川市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、乳腺エコー（超音波）検査は20歳～49歳

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、乳腺エコー（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もできる病気です。「がんが見つかるのが怖い」、「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。

令和元年度集団健(検)診日程

- | | |
|------------|-------------|
| 9月17日(火) | 12月4日(水) ☆◎ |
| 9月26日(木) | 12月8日(日) |
| 10月2日(水) ◎ | 12月16日(月) |
| 10月14日(月) | 12月22日(日) |
| 10月17日(木) | 1月14日(火) ☆◎ |
| 11月9日(土) ◎ | 1月19日(日) |
| 11月16日(土) | 1月31日(金) |
| 11月28日(木) | |

◎…乳腺エコー（超音波）検査ができる日です。
 ☆…レディースデーで、女性のための健診日です。託児も実施します。

●とき 8時30分～11時
 ●ところ 市保健センター

※健(検)診日の1か月前までに申し込みが必要です。
 ※申し込み順に受診時間を決めてみなさんにお知らせします。

別々に受けるよりも割安になる「胃・肺・大腸がんセット検診」、「子宮・乳がんセット検診」を実施しています。

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10年4月2日～平成11年4月1日生まれの女性
 - 乳がん検診：昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれの女性
- ※平成31年4月20日現在、本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。



セット検診が好評です