

問い合わせ先
保健センター(幸町6丁目)
☎④3355番 担当 鈴木、伊藤、佐々木まで

●若くても安心できません 子宮頸部がん検診のお知らせ

子宮頸部がん検診の受診間隔が2年に1度になりました。

子宮頸部がんは、性交渉開始年齢の若年化や性行為感染症の増加などにより、発症が若年化しております。年代別に見ると50代以上の中高年は減少傾向にあり、30代は増加しております。また異型細胞(将来悪性化しやすい細胞)は、20代に多くみられます。子宮頸部がんは、早期に発見できるとほぼ100%治ります。初期は、自覚症状が全くありません。早期発見には定期的な検診が大切です。この機会をぜひ、健康管理にお役立て下さい。

また、平成16年4月に検診の見直しがあり、受診間隔が2年に1度になり、対象年齢も30歳以上から20歳以上に変わりました。

日程 6月13日(月)

受付時間

・9時～9時30分

・10時～10時30分

・12時30分～13時

・13時30分～14時

会場 保健センター

日程 6月14日(火)

受付時間

・9時～9時30分

・10時～10時30分

会場 保健センター

日程 6月14日(火)

受付時間

・13時～13時30分

会場 上渚滑町民センター

〔対象〕

20歳以上の市民(S16年3月31日生以前)

〔内容〕

子宮頸部細胞診検査：子宮の入口から細胞を採取する検査です。

経膣エコー検査：子宮内膜の厚さや卵巣の大きさなどを確認します。

苦痛もなく、短時間で終了します。

〔料金〕1,700円

70歳以上の方(S11年3月31日生以前)は、無料です。

国民健康保険に加入の方は、

検診料金の助成があります。

検診当日「保険証」を持参し、受付に提示してください。保険証の提示がないと通常料金となり、後でお返しすることができません。

*5月2日(月)から受付開始します。早めに保健センターまで申込みください。

妊婦のみなさん集って！

母親教室のお知らせ

保健センターでは、妊婦やその家族の方を対象に母親教室を行っています。

妊娠中のこと、お産のこと、これからの子育てのことなどを知りたい！という方、一人で家にいると色々考えて不安になってしまおう！という方、他の妊婦や保健師などと気軽に話がしたい！という方におすすめの教室です。

託児室も用意していますので、上の子供がいる方も大歓迎です。申込みの際に伝えてください。

日時 6月9日(木)

13時15分～15時30分

内容

赤ちゃんのお風呂レッスン
育児用品の話、交流会

日時 6月10日(金)

13時30分～15時30分

内容

母と子どもの歯の話、先輩ママ・赤ちゃんとの交流会

日時 6月16日(木)

13時30分～15時30分

内容

母乳栄養の話、交流会

日時 6月17日(金)

13時30分～15時30分

内容

妊娠中の食事・栄養について、離乳食の話、交流会

申込みは保健センター(☎④3355)へ。

新米パパ・ママ教室のご案内

16週以降の妊婦とその夫を対象に、新米パパ・ママ教室を行っています。2人でお産や育児のことを学びたい夫婦におすすです。「教室をきっかけに、親になる自覚が高まった」「子どもに良い玩具がわかった」等の感想が寄せられています。



日時 6月12日(日)

12時45分～16時

内容

☆妊婦疑似体験シミュレーター

☆赤ちゃんのお風呂レッスン
抱き方、オムツ交換の仕方など

☆講話「赤ちゃんの発達と遊び」おもちゃ紹介など

講師・鈴蘭保育園 中井園長先生

申込みは保健センター(☎43355)へ

●生活習慣病予防の「料理講習会のお知らせ」

健康に過ごすためには、毎日の食生活が大切です。

生活習慣病予防のために、バランスのとれた食事を考える機会にしてみませんか。

日程 6月7日(火)

会場 保健センター 2階

栄養指導室

参加費 300円

主催 紋別市・紋別市食生活

改善推進協議会

申込み、問い合わせは進藤

(☎③7222)、本宮(☎

③2473)まで連絡下さい。

申込み締め切り

6月2日(木)

閉じこもりやすくなる気分の場へ

〈健康に自信のない方や高齢者の方が気軽に参加できて楽しめる場です〉

介護者をつなぐ会

介護の苦勞話を話すこと・聴くことで介護の負担感が少しでも軽くなることを願って開催しています。介護経験の有無を問わずとなたでも参加できます。

日程 5月17日(火)

時間 13時30分～15時30分

会場 保健センター

ひまわりクラブ

日程 5月26日(木)

時間 10時～12時

内容 魚つりゲーム用魚づく

り

会場 落石高齢者ふれあいセ

ンター

ふきりクラブ

日程 5月13日(金)

時間 10時～12時

内容 健康講話「生活習慣病

とその予防について」

会場 清滑高齢者ふれあいセ

ンター

緑ほがらがクラブ

日程・内容

●5月10日・17日・24日(火)

歌・体操・ゲーム

●5月31日(火)

6月の暦づくり・テレビ体

操

時間 10時～12時

会場 緑高齢者ふれあいセン

ター

らんらん広場

日程 5月16日(月)

時間 10時～12時

内容 室内ゲーム、歌、体操

会場 上渚滑町民センター

はつたつクラブ

日程・内容

●5月10日(火)

かしわもち作り

リハの園芸

日程 5月10日(火)・24日(火)

時間 13時～15時

会場 保健センター

●5月24日(火)

折り染め

時間 10時～11時

会場 保健センター

