

国保加入者の
皆さんへ

人間ドックを 受診しましょう

市では、国民健康保険に加入されている方を対象に人間ドックを実施します。

総合健診を受診できなかった方は、この機会に受診し、自分の健康をチェックしましょう。

対象者 35歳から70歳までの国民健康保険加入者（検査当日、国民健康保険に加入している方）

実施期間 9月15日（金）～19年3月31日（土）

検査場所 市内医療機関

検査内容 問診、身体測定、血圧測定、血液検査、胸部X線撮影、便潜血反応検査、胃部X線撮影等

個人負担金 6,700円

申込方法 電話で各保健（福祉）センター又は健康長寿課へお申し込みください。

8月までに人間ドックを申し込まれた方には、9月上旬に受診票が届きます。受診日等をご確認ください。

相双保健福祉事務所からのお知らせ

心の健康相談会

とき 9月5日（火）
14時～16時

ところ 相双保健福祉事務所
担当医 島田 均先生

とき 9月13日（木）
14時～16時

ところ 相双保健福祉事務所
浪江支所

担当医 杉山 健志先生

申込方法 電話で事前にご予約ください。

申込先・問合せ 相双保健福祉事務所 ☎②1132

各種検査・相談等

相双保健福祉事務所では、次の各種検査等を行っています。事前に電話でご予約ください。

■エイズ相談・HIV抗体検査

第1・3月曜日 14時～16時30分

第2・4月曜日 14時～19時30分

※検査料金は原則無料

予約電話 ☎③7448

■ウイルス肝炎相談・肝炎ウイルス抗体検査

第1・3月曜日 14時～16時30分

第2・4月曜日 14時～19時30分

予約電話 ☎②1329

■骨髄バンクドナー登録

第1～4月曜日 14時～16時30分

予約電話 ☎②1328

健康的な食習慣を!!

ヘルシークッキングの 参加者を募集

原町区では、食生活改善推進員による料理講習会を開催します。健康的な食習慣を身に付け、日ごろの食生活を見直してみませんか。当日は、託児室（要予約）を準備しています。

この機会にぜひ、ご参加ください。

とき 9月12日（火）9時30分～13時

ところ 原町保健センター

内容 健康的な食生活についての講話と調理実習

参加費 1人100円

募集人員 30人

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 9月8日（金）

申込先・問合せ 原町保健センター ☎③3680

こころの健康相談会

心に悩みを抱えている方や不安をお持ちの方、介護等でお困りの方を対象に、こころの健康相談会を開催します。

小高区

とき 9月14日（木）

ところ 小高保健福祉センター

相談時間 13時30分～16時30分（予約制）

内容 精神科医師による個別相談

申込方法 個別相談になりますので電話などでお申し込みください。

申込先・問合せ 健康福祉課 ☎④6407

原町区

とき 9月20日（水）

ところ 原町保健センター

相談時間 13時30分～16時30分（予約制）

内容 臨床心理士による個別相談

申込方法 個別相談になりますので電話などでお申し込みください。

申込先・問合せ 原町保健センター ☎③3680

地域保健市民フォーラムにご参加ください

特別講演 「笑い与健康」 講師 林 啓子 氏

とき 10月7日（土）

10時15分～15時30分

（受付：9時30分～）

ところ サンライフ南相馬

募集人員 400人 **入場料** 無料

参加を希望される方は、郵送又

はFAXでお申し込みください。

FAX 024（522）0263

申込期限 9月20日（水）

はがき記入例

参加される方の
氏名（ふりがな）性別 市町村名
※弁当（800円）を希望
される方は「弁当申込希望」と記入してください。

50

〒960-8141
福島市渡利字
七社宮1-1-1
福島県看護協会
地域保健市民フォーラム
担当宛

あなたの 健康づくりを お手伝い

原町保健センターでは、市民の皆さんが健康的な生活を送れるよう支援する「健康づくり教室」を開催します。

健康づくり教室では、医師による講話をはじめ、血圧や体脂肪測定など、皆さんの健康づくりをお手伝いします。

この機会に、自分の健康状態を把握し、健康づくりに取り組みましょう。

定員 各コース 40人

申込方法 電話などでお申し込みください

申込先・問合せ 原町保健センター ☎ 3680

「健康づくりセミナー」 (働きざかりコース：夜間開催 4回／2か月間)

	日時及び会場	内 容	持参物
1	10月12日(木) 18時30分 ～20時30分 原町保健センター	自分の健康度を知ろう ①健康相談(血圧・体脂肪率測定、みそ汁塩分測定) ②軽体操「皆でからだを楽しく動かそう」	総合健診結果通知書 みそ汁(汁のみ)
2	10月26日(木) 18時30分 ～20時30分 原町保健センター	医師の講話 「メタボリックシンドロームについて」 講師：石原クリニック 院長 石原 開 先生 ・血圧、体脂肪率測定	
3	11月9日(木) 18時30分 ～20時30分 サンライフ南相馬	運動編 「運動で心もからだもリフレッシュ!」 講師：佐久間 貞良 先生 ・健康相談(血圧測定)	運動できる服装 室内履き
4	11月22日(木) 18時30分 ～20時30分 原町保健センター	食生活編 「健康的な食生活について」 講師：原町保健センター 管理栄養士 岡崎千晴 ・健康食の試食 ・健康相談(血圧・体脂肪率測定)	

「健康仲間づくり教室」 (健康仲間づくりコース：日中開催 5回／5か月間)

	日時及び会場	内 容	持参物
1	9月26日(火) 14時30分 ～16時 原町保健センター	医師の講話 「健診結果の見方、活用の仕方」 講師：渡辺病院 成人病科部長 猪苗代 裕 先生	総合健診結果通知書
2	10月24日(火) 9時30分～12時 原町保健センター	自分の健康度を知ろう ①健康相談(血圧・体脂肪率測定、みそ汁塩分測定) ②「みんなで健康について語ろう・体も楽しく動かそう」	総合健診結果通知書 みそ汁(汁のみ)
3	11月14日(火) 10時 ～11時30分 原町保健センター	運動編 「まずは、からだを動かしてみよう!」 講師：佐久間 貞良 先生 ・健康相談(血圧・体脂肪率測定)	運動できる服装
4	12月15日(金) 9時30分 ～12時 原町保健センター	食生活編 「健康を考えた食事をつくろう」 講師：原町保健センター 管理栄養士 岡崎千晴 ・調理実習	エプロン、三角巾等
5	1月23日(火) 10時～12時 原町保健センター	健康的な生活習慣を考えよう ～やれそうなことは何かな～ グループに分かれて話し合い	