



# Health Information

問い合わせ先

健康増進課

☎ 5 2 - 1 1 1 6 (きらら館)

☎ 4 3 - 1 2 3 2 (ゆうゆう館)

## 子宮がん個別検診のご案内

20歳以上の方の子宮がん検診を医療機関で実施しています。  
医療機関での個別検診をご希望の方は、下記の医療機関に直接申し込みの上、受診してください。

実施期限 平成19年2月28日(水)まで

対象者及び内容

検査名	対象者	個人負担金	検査内容
子宮頸部がん検診	20歳以上の女性	800円	・問診 ・視診 ・内診 ・子宮頸部細胞診

実施医療機関

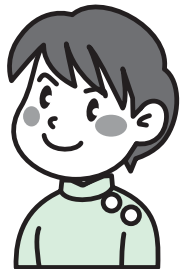
医療機関名	石橋総合病院	木村クリニック	中央クリニック	木村産婦人科医院
住所	石橋 628	祇園 1-7-7	薬師寺 3154	壬生町壬生甲 2349
電話番号	53 - 1134	44 - 8211	40 - 1121	0282 - 82 - 6136
検診受付時間	火・木曜日 午前8時30分 ～正午	月・金曜日 午後3時 ～5時30分	火・木曜日 午後3時 ～4時30分	午前9時～正午 午後3時 ～5時30分 (但し、木・土の午後と水・日・祭日は休診)

受診方法

- \* 市から郵送された平成18年度下野市住民健康診査受診券(はがき)を必ず当日ご持参ください。
- \* 18年度に市の集団検診で子宮がん検診を受診される方、受診済みの方は受診できません。
- \* 検診の結果、精密検査又は治療が必要となった場合は、それに関する費用は保険診療で自己負担金となりますので、必ず保険証をご持参ください。
- \* 妊娠時の健診の際にもこの子宮がん検診は受けられます。
- \* 受診は18年度内1人1回ですが、国の指針により2年に1回でもよいとされています。
- \* 個人負担金は検査当日、直接医療機関の窓口でお支払いください。  
(70歳以上の方、障害者手帳をお持ちの方は無料)

受診上の注意

現在、婦人科の治療を受けている方、または治療終了後2週間以内の方は受けられません。  
月経中(終了後3日以内も含む)の方は受けられません。  
スカート等の支度が便利です。  
生理用品(ナプキン)をご持参ください。



検診結果

- \* 検査結果は検診した翌月ごろに市健康増進課より郵送でお送りします。
- \* この子宮がん検診は、下野市が上記の4医療機関に検診を委託して実施します。
- \* 下野市は受診された方の検診結果及び精密検査の検診結果について、受診医療機関より提供を受けます。
- \* 精密検査が必要と診断された方で、精密検査が未受診の場合は健康増進課より連絡させていただく場合があります。

# はつらつサロン 参加者募集の (エアロビクス教室) 全7回

お知らせ

栃木県で実施された、県民健康・栄養調査結果によると栃木県人で運動習慣のある人（週2日以上、1回30分、1年以上継続している人）の割合は、男女とも20%程度で、全国平均を大きく下回っています。生活習慣病予防の効果は、身体を動かす（運動の）強さと時間に従って上昇するといわれ、適度な運動は、食生活と並んで健康づくりに欠かせないものです。

「自分の健康は自分で作る」を目標に、積極的に運動にチャレンジしてみませんか？

対象者 40歳以上で基本健康診査を受診した方  
運動したいけれど実行できない方  
生活習慣病が気になる、運動可能な方

募集人数 約30名（先着順） \*締め切りは2月1日（木）です

場所 下野市保健福祉センターゆうゆう館

持ち物 運動可能な服装、屋内用運動靴、タオル、飲み物等

日程と時間 2月7日（水） 2月23日（金） 2月28日（水） 3月5日（月）

3月13日（火） 3月23日（金） 3月28日（水）

午前10時～11時30分

申し込み・  
問い合わせ先

健康増進課（ゆうゆう館） ☎43-1232



## げんき・にこにこ・健康こらむ

シリーズ 糖尿病についてワンポイントアドバイス

### 『糖尿病予防について』



日本では、40歳以上の約4.4人に1人が糖尿病の疑いがあると言われるようになりました。いまや日本人の国民病となりつつあります。糖尿病は、早期発見、早期治療が大切です。糖尿病の初期は自覚症状がありません。そのまま放置すると、眼、腎臓、神経などの毛細血管や、脳や心臓の血管が動脈硬化をおこし、さまざまな合併症をまねきます。

そこで、3回シリーズで 糖尿病とはどんな病気か？ 糖尿病予防の食事について 運動についてとお知らせしてきました。検診や病院などで、血糖値が少し高めと言われたり、血糖値が気になる方は、まず、肥満の改善や食事、運動などの生活習慣を見直すことが重要です。「どうしたら改善できるのか？」と悩んだときは、ぜひ相談してください。健康増進課では、健康相談・栄養相談を実施しています。ぜひご利用ください。

自分で糖尿病チェックしてみましよう。たくさんあてはまる人ほど要注意！

血縁者に糖尿病の人がいる。	3点
血縁者に肥満、脳卒中、心臓病（狭心症、心筋梗塞）の人がいる。	1点
20歳代前半よりも体重が10%以上増えている。	2点
甘い食べ物や、油っこいものを好んで食べる。	1点
車が足代わり、運動不足。	1点
アルコールをよく飲む。	1点
ストレスの多い生活をしている。	1点
合計点数	点

合計が6点以上：要注意です。検査を受け糖尿病の有無を確認しましょう。

3～5点： ～ の生活習慣を改善しましょう。

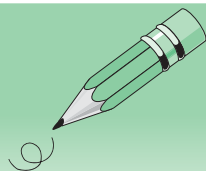
1～2点：肥満にならない生活を心がけましょう。

は、インスリンの働きが低下するので、気分転換が必要です。

と は、遺伝的な要素です。糖尿病になりやすい体質だけでなく、なりやすい食生活や生活習慣を受け継いでいる可能性があります。生活習慣の再点検をしましょう。

気になることがありましたら、ぜひ健康増進課まで相談してください。

【評価】



# 保健メモ 1月号

開催日	内容	受付時間	対象者(地区名)	場所
1月22日(月)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成18年9月・10月生(石橋)	きらら館
	9か月児健診	13:00~13:30	平成18年4月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
1月23日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	1歳6か月~就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
1月25日(木)	4か月児健診	13:00~13:30	平成18年9月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
		13:30~14:00	平成18年9月生(石橋)	きらら館
1月29日(月)	フレッシュパパママ教室(Bコース)	9:15~9:30	事前に申し込まれた方	ゆうゆう館
	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
2月1日(木)	3歳児健診	13:30~14:00	平成15年11月生(石橋)	きらら館
2月2日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
2月5日(月)	3歳児健診	13:00~13:30	平成15年11月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
2月6日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
2月8日(木)	1歳6か月児健診	13:00~13:30	平成17年7月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
	1歳6か月児健診	13:30~14:00	平成17年7月生(石橋)	きらら館
2月9日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	8か月~1歳6か月未満のお子さん リトミックを行います	きらら館
2月13日(火)	フレッシュパパママ教室(Aコース)	9:15~9:30	事前に申し込まれた方	ゆうゆう館
2月14日(水)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
2月15日(木)	育児相談	9:30~11:30	就園前のお子さん	ゆうゆう館
	9か月児健診	13:30~14:00	平成18年5月生(石橋)	きらら館

問い合わせ先

石橋地区は保健福祉センターきらら館 ☎52-1116

国分寺・南河内地区は保健福祉センターゆうゆう館 ☎43-1232

平成  
18年度

## ≡ 下野市フッ素塗布事業のお知らせ ≡

日時と場所  
きらら館 平成19年2月7日(水)  
受付時間:午後1時30分~3時  
ゆうゆう館 平成19年2月25日(日)  
受付時間:午前9時30分~11時

対象 概ね2歳~小学校就学前の幼児(下野市民)

料金 無料

注意 歯をみがいてから、ご来場ください。  
フッ素塗布後1時間は飲食できません。  
概ね4~6か月の間隔でお受けください。  
駐車場が大変混み合いますので注意してお越しください。



問い合わせ先

健康増進課母子保健係

ゆうゆう館 ☎43-1232

きらら館 ☎52-1116