

検 診

子宮頸がん検診(無料)  
はお済みですか?

20歳以上の女性の方は、無料で受けることができます。

早期発見で完治する可能性は高まります。大切な命の危険性を少しでも軽減できるよう検診を受けましょう。検診は次のいずれかの方法で受けられます。

■集団検診

事前に健康増進課へ予約してください。集団検診の日程は26ページ「保健メモ」をご覧ください。子宮頸がん以外も受けられます。

■個別医療機関による検診

平成26年2月末日まで実施しています。指定の医療機関に予約をし、受診券(クーポン券をお持ちの方はクーポン券)を持参のうえ受診してください。

個別検診が可能な医療機関については、健康増進課までお問い合わせください。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

相 談

ママの健康相談

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか?

相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。

■日程

1月21日(火)、3月18日(火)

午後2時～4時

■場所

きらら館

■相談員

精神科医

■料金

無料

※予約制となりますので、相談日の一週間前までにご連絡をお願いします。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

教 室・講 座

健康づくり応援隊に  
なりませんか?

「健康応援教室」

健康寿命(一人で自立して生活することができ期間)を伸ばすためには、生活習慣病予防と、地域の繋がりが健康づくり活動にかかわっていることが重要とされています。

地域で活躍する食生活改善推進員(健康づくりボランティア)が、健康づくりのための教室を開催します。

ポイントを学び、自身と、家族や地域の健康づくりに取り組んでみませんか。

■主催

食生活改善推進協議会

■日程

1月20日(月)

午前9時30分～午後1時30分(開始15分前から受付)

■場所

きらら館 研修室

■定員

20名

■申し込み締め切り

1月10日(金)

■費用

無料

■内容

生活習慣病予防について、正しい食習慣(減塩、野菜摂取量)、ロコモティブシンドロームと運動について、調理実習

■持ち物

エプロン、三角巾

■申し込み・問い合わせ先

下野市食生活改善推進協議会事務局(健康増進課) ☎(52)1116

ヘルシースタート教室

育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。

食事バランスガイドを使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスをします。お子さんと一緒にぜひご参加ください。

■日時

1月27日(月)

午前10時～11時30分(開始15分前から受付)

■場所

きらら館 研修室

■対象者

平成25年6月・7月生まれの、生後6～7か月児を持つ保護者

■持ち物

特にありません

■定員

約20名

■内容

・食事バランスガイドを使って自分、家族の食事チェック  
・野菜料理の試食(調理はしません)

・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

■申し込み締め切り

1月20日(月)

※電話または左記QRコードでお申し込みください。



申し込み  
QRコード

■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課 ☎(52)1116