

はつらつサロン運動教室 参加者募集のお知らせ

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守る」を目標に、積極的に運動にチャレンジしてみませんか？

●日時

- ① 11月24日（木）
- ② 12月27日（火）
- ③ 1月11日（水）
- ④ 1月26日（木）
- ⑤ 2月9日（木）
- ⑥ 2月23日（木）
- ⑦ 3月8日（木）
- ⑧ 3月22日（木）
- 全8回
- 午前9時45分～
- 11時30分

エアロビクス初心者の方も大歓迎です！
この機会に運動を始めませんか。



●対象者

40才以上で特定健康診査（健診）を受診した方

●場所

保健福祉センターきらら館

●持ち物

運動可能な服装、屋内用運動靴、タオル、飲み物（水又はお茶）等

●参加費

無料

●内容

血圧測定(実施開始前後)・エアロビクス・ストレッチ
高血圧の方・運動について制限のある方は健康増進課までご相談ください。

●申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52) 11116

子宮頸がん個別検診のご案内

平成23年度の子宮頸がん検診を、集団検診と医療機関（個別検診）の選択方式で実施しています。受診回数は年度内1回ですので、どちらかを選択して受診してください。

医療機関（個別検診）をご希望の方は、実施医療機関に直接予約申し込みのうえ、受診してください。

●実施期間

平成24年2月29日（水）まで

●対象者

20歳以上の女性

●個人負担金

無料

●検査内容

問診、視診、内診、子宮頸部細胞診

●受診方法

平成23年度下野市がん検診（またはヤング検診）受診券（はがき）、クーポン券（はがき）、クーポン券を、対象者の方はクーポン券を、必ず当日ご持参ください。

なお、受診券（はがき）が届いていない方でも受診できますので、健康増進課

までご連絡ください。

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となりませんので、必ず保険証をご持参ください。

●受診に関する注意事項

- ① 現在妊娠している方、または妊娠の可能性がある方は受診できません。
- ② 現在婦人科で治療中、または治療終了後2週間以内の方は受診できません。
- ③ 月経中（終了後3日以内も含む）の方は受診できません。

●検診結果

市は受診された方の検診結果と精密検査結果について、受診医療機関より提供を受けます。

検査結果は、医療機関からの結果が届き次第、健康増進課より郵送でお送りします。

●問い合わせ先

健康増進課
☎(52) 11116

●実施医療機関

（検診日・検診時間については、電話でご確認ください）

医療機関名	住所	電話番号
石橋総合病院	下野市石橋628	53-1134
木村クリニック	下野市祇園1-7-7	44-8211
中央クリニック	下野市薬師寺3154-2	40-1121
樹レディースクリニック	小山市神鳥谷5-18-15	20-5505
小倉産婦人科医院	小山市城東7-5-21	25-3322
※平成23年12月末までの診療となります。		
小山市民病院	小山市若木町1-1-5	21-3823
やまなかレディースクリニック	小山市若木町2-11-20	37-8020
木村婦人科医院	壬生町壬生甲2349	0282-82-6136
クララクリニック	壬生町壬生甲3312-1	0282-83-1311