

ヘルシーライフスタイル講座〜ピラティスとヘルシーランチで体と心のリフレッシュ〜

子育て・仕事・家事…家族のために毎日忙しく過ごしていることと思います。

そんな忙しい生活の中で自分の身体やライフスタイルについて考えていますか？

日頃、頑張っている自分へのごほうびとして、おいしい食事をしながら内側から自分を見つめなおして健康づくりにチャレンジしてみませんか？

■対象者

下野市在住の女性(更年期の健康づくりに興味のある方)

■内容

①アラフォー世代、これからどう生きていく？②しなやかな美しいカラダ作り(ピラティスの実践)③頑張っている自分へのご褒美♪ヘルシーランチの試食

■日時

10月2日(水)

午前10時〜午後1時30分
(開始15分前から受付)

■場所

ゆうゆう館

■持ち物

米1合、運動可能な服装、タオル、飲み物(運動時の水分補給 水かお茶)

■申込方法

9月25日(水)までに電話またはQRコードでお申し込みください。
※申し込み人数が多数の場合は、初めて参加される方を優先します。



申し込み
QRコード



ヘルシーランチの一例

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

子宮頸がん個別検診のご案内

平成25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。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、下記の医療機関に直接予約申し込みのうえ、受診してください。

※木村婦人科医院は、予約の必要がありません。

※下野市では24年度より「細胞診」に加え、より精度の高い検診にするために「HPV(ヒトパピローマウイルス)検査」をあわせて実施しています。

細胞診・HPV検査ともに陰性(一)の場合は異常認めずとなり、少なくとも3年間子宮頸がんになることはほとんどないため、次の検診は3年後となります。

■実施時期

平成26年2月28日まで

■対象者

20歳以上の女性(平成24年度に受診し、「異常認めず」と

なった方を除く)

■個人負担金 無料

■検査内容

問診、内診、子宮頸部細胞診、HPV検査

■受診方法

平成25年度受診券(圧着がき)を、必ず当日ご持参ください。

受診券が届いていない方でも受診できますので、健康増進課 ☎(52)1116)までご連絡ください。

※検診の結果、「異常認めず」となった方は、次回3年後の受診となります。

※検診の結果、「精密検査」または「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すので、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スカート等の支度が便利です。

④生理用品(ナプキン)をご

持参ください。

■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、細胞検査機関、受診医療機関より提供を受けます。

検査結果は、細胞検査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。(検診日から1か月半程度かかります。)

■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
和田マタニティクリニック	下野市小金井1-30-6	40-5503
樹レディスクリニック	小山市神鳥谷5-18-15	20-5505
新小山市民病院	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