



ヘルスイنفォメーション

Health Information

しもつけワイズ

問5

きらら館で教室を開催する、バレエの動きを取り入れた有酸素運動は？

①バレトレ

②バレトン

③バリトン

お知らせ

☐ 口腔がん検診を実施します

口腔がんは、国内で約7千人が罹患し、30年前に比べ約3倍と増加傾向にあります。比較的見つけやすいがんです。

検診により、早期発見・早期治療の可能性が高まります。

小山歯科医師会の協力のもと、口腔がん検診を実施します。ぜひ受診ください。

■日時 12月3日(日)

- ①午前9時～9時30分
- ②午前9時30分～10時
- ③午前10時～10時30分
- ④午前10時30分～11時
- ⑤午前11時～11時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者

市在住の18歳以上で、口の中に心配ごと(しみる・痛い・口内炎やはれ物がある・誤ってかんだ傷が治らないなど)のある方

■定員 各回先着15名

■内容 歯科医師による視診・触診など(5分程度)

■費用 無料

■申込方法 電話、窓口、二次元コード



※希望する時間帯を伺います。

■申込期間 11月1日(水)～24日(金)

■注意事項 むし歯や歯周病の検査は行いません。異常のない方につきましては、検診時に歯科医師より結果をお伝えします。文書での結果通知は行いませんので、ご了承ください。

精密検査が必要な方には、歯科医師より紹介状をお渡しします。

☐ がん検診実施医療機関の追加

がん検診について、以下の医療機関でも受診できるようになりました。

■追加医療機関

・乳がん検診
めぐみ乳腺クリニック
(小金井2609)
☎(40)0088

※乳がんクーポン券対象者(昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれの方)のみ受診可能です。



☐ ラジオ体操の推進

健康しもつけ21プラン推進の一環として、子どもから高齢者まで参加できるラジオ体操を推進しています。

ラジオ体操用品の支給

地域でラジオ体操を行う団体に、ラジオ本体またはラジオ体操用CDを支給します。ご近所の方やお友達と一緒に、ラジオ体操を始めてみませんか？

■対象団体

代表者が市在住で、5人以上で活動する自主団体

■支給要件

- ・月2回以上、ラジオ体操を実施できること
- ・年1回以上、市が配布するアンケートに協力できること

■支給する事業用品

1団体につき、次の①②のいずれかを1回限り

- ①ラジオ本体1台
- ②ラジオ体操用CD1枚

■申込方法

支給申請書と実施計画書を健康増進課に提出(様式は市ホームページから取得)

ラジオ体操マップ掲載団体募集

新たにラジオ体操を始めたいと思っている方が気軽に参加できるよう、ラジオ体操マップへの掲載団体を募集しています。ラジオ体操マップに団体情報を掲載し、新たな仲間を増やしませんか？

■申込方法

ラジオ体操マップ掲載希望届を健康増進課へ提出(様式は市ホームページから取得)