

健康増進課からのお知らせ

(6)

～節目検診・大腸がん検診・ポリオ予防接種～

申込み・問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8421 ・ FAX (42) 2130

節目検診のお知らせ（歯周病検診・骨密度測定）

気づかないうちに進行するのが歯周病と骨粗しょう症です。歯周病検診は虫歯の検診とは違い、歯ぐきの状態をみます。5年に1度の検診です。ぜひこの機会に受診しましょう！

検診内容

と き	受 付	ところ・定員	内 容
11月24日(木)	①午後1時	ウェルス幸手 各日60名	【男性】 歯周病検診 血管年齢測定
11月25日(金)	②午後1時30分		
	③午後2時		【女性】 歯周病検診 骨密度測定 血管年齢測定
11月26日(土)	④午後2時30分		

※日程によっては、すでに定員に達している場合もあります。ご了承ください。

費 用 歯周病検診、血管年齢測定／無料
骨密度測定(女性のみ)／300円

持ち物 歯周病検診受診者は歯ブラシ、うがい用コップ

対象者 幸手市民でつぎに該当する人

	生年月日(平成23年4月1日に該当年齢の人)
40歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
45歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
50歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
55歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
60歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
65歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
70歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日

大腸がん検診のお知らせ

平成23年4月1日現在、40・45・50・55・60歳の方は、大腸がん検診が無料で受けられます。

対象者には、無料クーポン券を郵送する予定です。詳しくは健康増進課にお問い合わせください。



検診日程

と き	受 付	ところ
10月2日(日) 3日(月) 4日(火) 5日(水)	午前7時30分 ～11時	ウェルス幸手
12月2日(金) 3日(土)	午前8時 ～10時30分	

ポリオ予防接種のお知らせ

と き 10月6日(木)、7日(金)、20日(木)、21日(金)
※予備日11月2日(水)。

受 付 午後1時～1時30分(1時30分診察開始)

ところ ウェルス幸手検診ホール

対 象 1回目／平成23年1月1日～6月30日生まれの子
2回目／平成22年7月1日～12月31日生まれの子

※対象児には通知書を郵送します。接種を受けられる年齢は生後3か月から7歳6か月になる前々日までです。通知が無い場合は健康増進課で予約をしてください。

※予防接種の前には通知書や冊子「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予防接種の必要性や効果・副反応などを十分理解してから受けましょう。

※会場へは、日ごろの健康状態のよくわかる保護者が同伴してください。保護者が同伴できない場合は委任状が必要です。

つぎの①～⑤に該当する人および該当すると思われる人は、予防接種を受けるにあたり主治医の診断書または意見書が必要です。

- ①心臓、腎臓、肝臓、血液などに病気がある人
- ②発育が遅れていて、医師の指導を継続して受けている人
- ③予防接種やそのほかの注射、薬の投与を受けて皮膚に発しんが出たり、体に異常をきたしたことがある人
- ④今までにけいれんを起こしたことがある人
- ⑤過去に中耳炎や肺炎などによくかかり免疫状態を検査して異常を指摘されたことがある人

65歳以上の人へご案内

(7)

いきいき
クラブ教室



わす
のう
忘れん脳教室

問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8438 ・ FAX (40) 3008

げんきアップ大作戦『いきいきクラブ教室』参加者募集！

介護が必要になった原因で最も多いのは、脳血管疾患ですが、つぎに認知症や衰弱、関節疾患、骨折・転倒などがあげられます。心身の機能は使わなければ低下していく一方です。

いきいきクラブ教室では、簡単にできる筋力トレーニングやストレッチング、有酸素運動を楽しく実践するとともに、栄養バランスや口腔機能（唾液分泌の大切さや飲み込む機能のしくみなど）も学習することができます。また、これらは“健康な脳”を保つことにもつながります。

さあ、みなさん、元気なうちから介護予防をはじめましょう！簡単な運動＆栄養改善＆口腔ケア実践など盛りだくさんの内容です。

と き 10月21日～平成24年1月20日の毎週金曜日（全12回）※12月23日、30日は除く。

ところ ウェルス幸手

内 容 ①音楽に合わせて楽しい運動（簡単体力アップ運動）毎週金曜日午後1時30分～3時
※②③の日を除く。

②栄養改善講座・脳トレミニ講座（11月18日、講話＆調理）正午～午後2時30分

③口腔講座・脳トレミニ講座（12月9日、講話＆ケア実践）午後1時30分～3時

対 象 市内在住の65歳以上の人で初めて参加する人優先

定 員 20人（申込み順）

参加費 無料

持ち物 室内用運動靴、汗拭タオル、飲み物

※②の日は併せてエプロン、三角きん、布きん2枚、ご飯（1食分）、筆記用具

申込み 10月7日（金）までに印鑑持参で介護福祉課窓口へ

※申込み時に健康チェックアンケートがあります。



3つの機能を鍛えよう『忘れん脳教室』参加者募集！

今までの出来事や体験を記憶して思い出す「エピソード記憶」、目標を決め手順を考える「計画力」、2つ以上のことに注意を配る「注意分割機能」は認知症になりかけたときに低下するといわれています。

忘れん脳教室では、旅行プログラミングや体操およびレクリエーションなどを通して、この3つの知的機能と運動機能を使う習慣を身につけることを目的としています。

健康な脳を保つ秘訣は毎日の心がけにあります。その重要なポイントは、健康なからだの維持、新しいことへの挑戦、人との交流などです。

さあ、みなさん楽しみながら認知症予防習慣を身につけましょう！

と き 10月20日～平成24年1月26日の毎週木曜日（全12回）午前10時～11時30分

※11月3日、12月29日、平成24年1月5日は除く。

ところ ウェルス幸手

内 容 ①旅行（机上）プログラミング／少人数グループごとにテーマや行き先を決めて、旅先に関する情報を集めるために調べものをしたり、メンバー同士で楽しく話し合ったりしながら旅行日程表を完成させます。

※実際に旅行に行くわけではありません。

②体操およびレクリエーション／楽しみながらできる簡単な体操やレクリエーションをします。

対 象 市内在住の65歳以上の人で初めて参加する人優先

定 員 15人（申込み順）

参加費 無料

持ち物 筆記用具、動きやすい服装

申込み 10月6日（木）までに印鑑持参で介護福祉課窓口へ

※申込み時に健康チェックアンケートがあります。

