

今年も1年 元気に過ごせるように！

～健康に関する情報をお届けします～

市では、みなさんの健康維持のお手伝いとして、がん検診や健康講座など、さまざまな取り組みを行っています。今年1年を有意義に過ごすためにも、この機会に、ご自身やご家族の健康管理に取り組んでみてはいかがでしょうか？

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130



診

年の始めに健康チェック！がん検診を受けましょう

平成25年度の集団がん検診は下記の日程で終了となります。対象年齢に該当する人で、まだ、がん検診を受診していない人は、ぜひ、受診しましょう。
※申込みは、電話または直接健康増進課へ

▼子宮頸がん・乳がん集団検診

と き 1月15日(水)、2月13日(木)、19日(水)
受 付 午後0時30分～1時30分
と ころ ウェルス幸手1階検診ホール

内 容	対 象 (平成25年4月1日現在)	費 用
子宮頸がん検診	・20～39歳の人 ・40歳以上の偶数年齢の人	900円
乳がん検診	・40歳以上の偶数年齢の人	(40歳代) 1,500円 (50歳以上) 1,300円

▼集団がん検診

と き 1月21日(火)
受 付 午前8時～10時50分
と ころ ウェルス幸手1階検診ホール
内 容 ①胃がん検診 ②大腸がん検診
③肺がん検診 ④前立腺がん検診
⑤肝炎ウイルス検診
対 象 平成25年4月1日現在で、①～③40歳以上の人 ④50歳以上の人 ⑤40歳の人
費 用 ①800円 ②・③300円 ④1,000円 ⑤400円

こころアンチエイジング～毎日イキイキ健康に過ごすコツ教えます～



(講師 藤本 裕明氏)

心の健康に関する正しい知識の普及のため、専門家を招いて講演会を開催します。

この機会に、心の健康について学んでみませんか？

と き 1月31日(金)午後1時30分～3時
と ころ ウェルス幸手2階第1会議室
内 容 ・心のトラブルの対処法について
・身近な人の心の変化に気付いたときの関わり方や専門家とのつながり方について
・質の良い睡眠を得るための秘訣について
対 象 市内在住の人
講 師 藤本 裕明氏(あさか台相談室室長)
定 員 30人(申込み順)
申込み 電話または直接健康増進課へ

心

食

食品添加物ってな～に？～我が子のために知っておきたい添加物のあれこれ～

食の安全情報が届きにくい子育て中の人を対象に、専門家を招いて子どもの食の安全についての講習会を開催します。お気軽にご参加ください。

と き 2月13日(木)午前10時～11時(受付は9時30分から)
と ころ ウェルス幸手2階第1会議室
内 容 食品やお菓子に含まれる食品添加物の安全性について
講 師 堀江 正一氏(大妻女子大学教授)
対 象 市内在住の乳幼児の保護者
定 員 20人(申込み順)
※託児サービスを希望する人は申込み時にお伝えください。
申込み 電話または直接健康増進課へ

歩

幸せロードマップを歩こう

ウォーキング
など有酸素運動
は、脂肪を燃焼させやすく
肥満解消に効果的です。仲
間と一緒にウォーキングで
汗を流してみませんか？

と き 2月4日(火)午前9時30分～正午(雨天中止)
と ころ コミュニティセンター集会室集合
内 容 「高須賀池公園でメタボに挑戦コース」をウォーキング
ロングコース／約6.2km、ショートコース／約4.9km
※ウォーキング終了後、「健康長寿サポーター」のミニ講
話を集会室で行います。
対 象 市内在住の20歳以上の人
定 員 各15人(申込み順)
持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴(屋外用)、
筆記用具
申込み 1月14日(火)から電話または直接健康増進課へ

CKD(慢性腎臓病)予防教室

対 象 市内在住の20歳以上の人(原則3日とも参加できる人)
定 員 20人(申込み順)
持ち物 筆記用具、2月20日(木)はエプロン、三角きん、ふきん3枚、米0.5合

と き	と ころ (ウェルス幸手)	内 容
2月6日(木) 午後1時30分～3時30分	機能回復訓練室	医師による病態の話 講師 益山 恒夫氏(益山クリニック)
2月20日(木) 午前9時30分～午後0時30分	調理実習室	栄養講話、調理実習
2月27日(木) 午前9時30分～11時30分	機能回復訓練室	まとめ

申込み 電話または直接健康増進課へ

～災害・防災・防犯情報をメールで配信～ 緊急時に備えて ぜひ ご登録を！

提供する情報

- ①災害・防災に関する情報
- ②防犯に関する情報
- ③そのほか、防災行政無線で放送した内容
※定時放送を除く

利用料金 無料

※メール受信に係る通信料は
利用者負担となります。

登録方法

携帯電話・パソコンから仮登録用アドレス
(satte-bou@wbi.jp)に空メールを送信してく
ださい。その後、登録用返信メールが届きます
ので、指示に従って登録をしてください。
※詳細については、お問い合わせください。

問合せ くらし安全課

☎ (43) 1111 内線 173 ・ FAX (44) 0257



▲仮登録用
QRコード

～防災講演会を開催します～

地域の災害対応・防災対策

と き 2月2日(日)午後2時～4時
と ころ アスカル幸手さくらホール
内 容 ①利根川の治水対策・防災対策について
②東日本大震災後の福島県内小・中学
校の現状
講 師 ①新藤 勝巳氏
(国土交通省利根川上流河川事務所
防災対策課課長)
②佐藤 辰夫氏
(福島県PTA連合会会長)
対 象 区長、自治会長などの役員のほか災害
対応・防災対策に興味のある人はど
なたでも参加できます(事前申込み不要)
主 催 幸手市区長会(幸手市共催)
問合せ くらし安全課
☎ (43) 1111 内線 173 ・ FAX (44) 0257