

### 集団検診のお知らせ(5・6月)

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

#### 肺がん検診(申し込み不要)

☑令和4年3月31日時点で40歳以上の人

5月	時間	会場	対象地区
18(火)	9:00 ~ 11:00	早通いすぎ荘(女性のみ)	早通地区
	13:00 ~ 15:00		
20(木)	9:00 ~ 11:00	早通いすぎ荘(男性のみ)	
20(木)	13:30 ~ 14:30	早通公民館	
21(金)	9:00 ~ 11:00	早通いすぎ荘	
	13:00 ~ 15:00		
31(月)	9:00 ~ 11:00	下黒山公民館	葛塚地区
	13:30 ~ 14:30	笹山公民館	木崎地区

※ほかの地区の検診日程は、今後の北区役所だよりでお知らせします。お住まいの地区での受診に協力をお願いします

#### 胃がん検診(要申し込み)

☑5月19日(水)午前9時~11時

場葛塚コミュニティセンター

☑令和4年3月31日時点で40歳以上の人 先着40人

☑5月7日(金)から電話で下越総合健康開発センター

(☎0254-28-1884、土・日曜、祝日を除く午前9時~午後4時半)

#### 乳がん検診(要申し込み)

☑令和4年3月31日時点で40歳以上の偶数年齢の女性

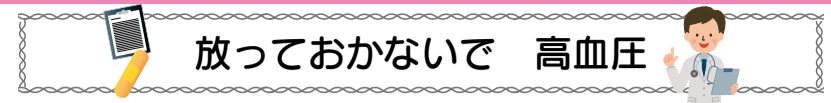
※令和2年度に受診しなかった人も対象

☑申し込み開始日から電話で市役所コールセンター(☎243-4894)

6月	時間	会場	定員(先着)	申し込み開始日
8(火)	9:30 ~ 15:30	早通いすぎ荘	130人	5/2(日)
16(水)	9:30 ~ 11:30	長浦コミュニティセンター	各65人	5/15(土)
	13:30 ~ 15:30	岡方コミュニティセンター		
24(木)	9:30 ~ 15:30	北地域保健福祉センター	130人	5/22(土)

### 健康と福祉のひろば

問健康福祉課健康増進係(☎387-1340)



#### 重い病気の原因になることも

高血圧を放っておくと知らない間に血管が少しずつ傷ついていき、脳血管疾患などの重い病気を引き起こす原因となります。



放っておくと少しずつ血管が傷ついていく…

脳の血管が切れたり詰まったりすると…

介護が必要になった主な原因の第2位※

※出典：令和元年国民生活基礎調査

#### 高血圧を予防・改善するには？

高血圧の最大の原因は食塩の摂り過ぎです。一日の食塩摂取量の目安は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満です。

北区の平均食塩摂取量は男性が10.3g、女性が9.5gで、目安よりも2g以上摂り過ぎてしまっている状態です。

ラーメンや漬物、味の濃い煮物などはできるだけ控え、食塩摂取量を抑えましょう。

#### 血圧元気塾 公開講座

☑6月3日(木)午後1時半~3時半

場豊栄健康センター

☑高血圧に関する講話(講師：豊栄病院 柄澤良副院長)

☑高血圧予防、改善のための食事の話(栄養士)

☑先着30人

☑電話で健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

1日の食塩摂取量の測定も実施

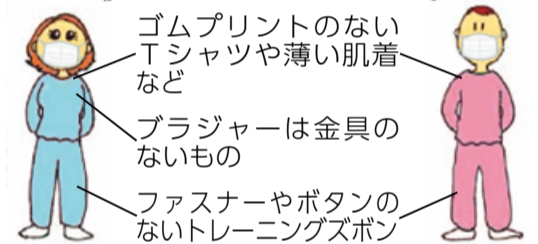
#### 集団検診を受けるときの注意事項

- ・検診前に体温を確認します。自宅で体温を測定してきてください
- ・受付開始直後の時間は混雑が予想されます。会場の密を避けるため、比較的空いている受付時間後半での受診に協力をお願いします
- ・検査をしやすい服装で来てください。検査着の利用は200円かかります

#### ○当日の持ち物

- ・受診券
- ・健康保険証
- ・自己負担金
- ・記入した個人記録票(肺がん検診、胃がん検診)
- ・バスタオルまたはカーディガンや上着(乳がん検診)

#### 検査をしやすい服装



### 令和3年度参加者募集 NPO法人総合型地域スポーツクラブハピスカとよさか みんなで楽しくスポーツしよう！

体験参加も随時受け付けています。会場・参加方法・参加費などは問い合わせてください。問同クラブ(☎386-7522)

種目	曜日・時間	対象
ルーシーダットン	火曜・13:30	15歳以上(中学生除く)
	水曜・13:30	
フラダンス	火曜・18:50	
	木曜・11:00	
すこやかピラティス	水曜・19:00	
汗をかいてシェイプアップ	水曜・20:10	
やさしい骨盤ヨガ	水曜・13:30	
骨盤ヨガ	木曜・20:00	
太極拳	金曜・10:00	
ソフトエアロビクス	金曜・13:30	
ヨガ	土曜・10:00	
女性のためのボディケア	火曜・20:00	
いきいき健幸トレーニング	水曜・10:00	50歳以上
やさしい有酸素運動	木曜・9:30	
やさしい有酸素&筋トレ	火曜・10:00	
やさしい健幸体操	木曜・13:30	

種目	曜日・時間	対象	
大人向け(球技系)	グラウンド・ゴルフ	火曜・9:00	中学生以上
		土曜・9:30	
	ソフトバレー	土曜・9:30	
	卓球(初心者)	木曜・10:45	15歳以上(中学生除く)
	ハピスポ(スポレック)	火曜・13:30	
バドミントン	金曜・19:30		
星空テニス ※4~11月	水曜・19:00	15歳以上(中学生除く)の経験者	
子ども向け		土曜・10:10	年少~年長
	フットサル	水・木曜・16:10	小学1~3年生
		火曜・17:40	小学4~6年生
	たいそう教室	火曜・16:20	年中~年長
		火曜・17:20	小学1~3年生
	卓球(初級~中級)	火曜・16:00	小学生以上
		土曜・9:30	
	ヒップホップ教室	木曜・16:30	年少~小学1年生
		木曜・17:30	小学1~5年生
		木曜・18:40	小学5年生以上
	キッズスポーツ	土曜・9:30	小学生
	ミニバスケットボール	木曜・19:30	小学生
硬式野球教室 ※7~3月	土曜・7:00	中学3年生	

#### 各種講座や集団検診などに参加する人へ

当日はマスクの着用と自宅での検温をお願いします。発熱(37.5度以上)、せき、倦怠感がある場合は受診・参加できません。

#### <広告欄>



電話番号(☎)は市外局番025を省略して記載しています。本文中の☑☑などのマークは3面おしらせ版と同様です。

車で来庁する場合は、北区文化会館裏の駐車場を使用してください。

問地域総務課(☎387-1125)