



子育て中の方も体をリフレッシュするための講話

「ライフステージに合わせた健診! 賢く活用しよう。」
 ■日時 3月5日(火) 10時30分~11時
 ■場所 児童館 (母と子のサロン内で実施)
 ■問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355

この他、企業や地域等でも、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすための支援が始まっています。



体のチェック 自分の健康管理に役立てましょう!

健診やがん検診は、20歳以上の市民に健診等の希望調査を配布して、申し込みを受け付けています。希望調査は毎年4月に区長さんを通じて配布・回収しています。

- 20歳~39歳：一般健診
- 40歳~：特定健診
- 20歳~：子宮がん検診、
肝炎ウイルス検診
- 40歳~：胃・肺・大腸・
乳がん検診、
骨そしょう症検診



「疲れた」「眠れない」など感じる方、相談してみませんか?

◎心・ストレス相談 (完全予約制)
 ■日時 奇数月に開催
 (23ページ参照)



運動してリフレッシュ!

- ◎多久スポーツピア ☎75-2225
筋力トレーニングや軽スポーツなどができます。3月17日はウォーキングも。(27ページ参照)
- ◎カーブス ☎75-2428
(フードウェイ多久店2階)
女性専用健康運動施設
- ◎財孔子の里 ☎75-5112
ヨガ教室、太極拳教室があります。

毎日頑張っている女性のみなさんへ
 自分自身の
 こころと体の健康、考えていますか?
 毎年3月1日から8日までは「女性の健康週間」です。
 女性の体は、ホルモンバランスの影響が大きく関係しています。バランスを保つためにも食事をきちんととり、ストレスをためない生活が大切です。自分でメンテナンスを始めましょう。

今年は身近な小城多久地区の先生に講演していただきます!

多久市・小城市 肝がん・糖尿病予防講演会

入場
無料

知らない間に進んでいく生活習慣病。予防のコツをつかんで、毎日の暮らしに活かしましょう。

日時

3月23日(土)
 13:20 ~ 15:50
 (開場 12:45)

場所

小城市保健福祉センター「桜楽館」

質問は事前受け付けです。
 3月15日までに
 健康増進課へ!

プログラム

- ◎開会
- ◎講演Ⅰ 「最新!! ウイルス性肝炎の治療」
講師 島内 義弘先生 (しまうちクリニック 牛津町)
- ◎講演Ⅱ
演題①「生活習慣病と糖尿病」
講師：野田 和良先生 (野田好生医院 小城市)
演題②「糖尿病 これならできる運動療法！」
講師：諸江 一男先生 (諸江内科循環器科医院 北多久町)
演題③「糖尿病と歯周病 歯周病治療で血糖値が改善！」
講師：尾鷲 俊行先生 (おわしデンタルクリニック 牛津町)
- ◎パネルディスカッション
講師への質問Q & Aタイム
- ◎閉会

■問い合わせ・申し込み 健康増進課 ☎75-3355