

お問い合わせは  
**保健センター ☎54-8281**  
 ☎510-0085 諏訪町2-2(総合会館4・5階)

**応急診療所 ☎53-1759**  
**歯科医療センター ☎54-5130**

**訪問歯科健診**  
 自宅で歯の健診が受けられます。  
 申し込みは保健センターへ



次の人は、健(検)診が無料です。  
 ①老人保健医療受給資格を持っている人 ②市民税非課税世帯の人…申込時に「非課税」と記入 ③四日市市国民健康保険被保険者…申込時に「国保」と記入し、受診日に保険証を持参

## 食生活改善推進員養成のための栄養教室

**日時** 5月30日(火)、7月10日(月)、8月7日(月)、9月4日(月)、10月2日(月)、11月6日(月)、12月11日(月)、平成13年1月23日(火) いずれも午前10時～午後3時  
**場所** 北勢県民局四日市保健福祉部(四日市保健所) **対象と定員** 受講後、食生活改善推進協議会の会員として活動できる市民 30人程度(応募者多数の場合は抽選) **内容** 講義や調理実習など **参加料** 5,800円(テキスト代、材料費など) **申し込み** 4月28日(必着)までに、はがきに「栄養教室」と明記の上、住所、名前、生年月日、電話番号を書いて保健センターへ

## ヘルシースリム教室

～楽しく健康的にシェイプアップ～

**日程と内容** 下表のとおり **場所** 保健センター **対象** 市内に住む40～69

### ●ヘルシースリム教室の日程

回	月日	内容
①	7(水)	開講式・健診・講義「肥満について」
②	21(水)	食事調査・体験発表
③	7(金)	講義「バランス食」・調理実習・体操
④	24(月)	食生活コンピュータ診断・調理実習・体操
⑤	8(金)	講義「間食のカロリー」・調理実習・体操
⑥	6(水)	講義「脂肪をとりすぎないために」・調理実習・体操
⑦	27(水)	健診・講義「かしく食べよう外食」・体操
⑧	10(水)	健診、食事調査結果・グループワーク
⑨	5(月)	健診
⑩	3(水)	健診結果・体操・閉講式

9時15分～14時45分まで(①は13時まで、⑨は午前中)

歳で①～③にすべて当てはまる人 ①基本健康診査結果が「異常なし」または「要指導」 ②現在通院中でない ③体重が身長から100を引いた値より大きい **定員** 24人(応募多数の場合は健診結果等により選定) **受講料** 無料(ただし、健診費用は自己負担) **申し込み** 4月25日までに、はがきに住所、名前(ふりがな)、電話番号、生年月日、身長、体重、健診受診日と場所、健診結果(総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール値・その他の項目で基準値の範囲外の場合は記入)、気になる自覚症状、今までにかかった病気とその当時の年齢を書いて保健センターへ

## くすりの相談(無料)

**日時と場所** 5月13日(土)・20日(土) いずれも午後2時～4時 薬の相談室(本町プラザ5階) **担当** (社)四日市薬剤師会

### 地区巡回

### 基本健康診査と

### 胃・子宮・乳・大腸がん検診

**日時と場所** 下表①のとおり **対象** 昭和55年以前生まれ(大腸がん検診は昭和35年以前生まれ)の市民。勤務先などで検診を受けることができる人を

### ①地区巡回の各健(検)診の日程

月日	場所	検診内容
5/19(金)	あかつき台2・4集会所	基子胃大
5/26(金)	八郷地区市民センター	基子胃乳大
6/2(金)	大矢知地区市民センター	基子胃乳大
6/9(金)	下野地区市民センター	基子胃乳大
6/16(金)	あさけが丘集会所	基子胃大

受付時間(後日、個人通知します)  
 基本健康診査…午前と午後 胃がん検診…午前  
 子宮がん検診…午後 乳がん検診…午前と午後  
 大腸がん検診…午前と午後

### ②地区巡回の各健(検)診の受診料

区分	受診料
基本健康診査	昭和36～55年生まれ 1,600円
	昭和6～35年生まれ 1,300円
胃がん検診	昭和36～55年生まれ 2,500円
	昭和6～35年生まれ 1,500円
子宮がん検診	昭和46～55年生まれ 1,500円
	昭和6～45年生まれ 1,300円
乳がん検診	昭和6～55年生まれ 2,000円
大腸がん検診	昭和6～35年生まれ 800円

## 応急診療所からのお知らせ

4月から、日曜日(昼間)の診察には、小児科担当医も従事しています。

除きます **受診料** 左下の表②のとおり **申し込み** 検診の4週間前までに、中部地区を除く各地区市民センターまたは保健センターで直接申し込むか、はがきに希望検診日・検診名(乳がんは午前・午後の希望も)、住所、名前、生年月日、電話番号を書いて保健センターへ **その他** 医療機関でも対象年齢を定めた基本健康診査、胃・子宮・大腸がん検診を予定していますが、胃がん検診(10月上旬～12月中旬ごろ予定)について、昭和5年生まれの人は対象年齢から外れることになりましたので、地区巡回または保健センターで実施する胃がん検診をご利用ください

## 受けて安心

### 胸部検診(結核・肺がん)

**日時** 5月25日(木) 午前9時～11時  
**場所** 保健センター **対象と定員** 市民 50人 **受診料** 結核検診…無料 肺がん検診…下表のとおり **申し込み** 5月2日までに保健センターで直接申し込むか、はがきに「胸部検診」と明記の上、検診日、住所、名前、生年月日、電話番号を書いて保健センターへ

### ●肺がん検診の受診料

	胸部X線撮影(受診者全員)	たんの検査(問診の結果必要な人だけ)
昭和36年以降生まれ	500円	1,000円
昭和6年～35年生まれ	500円	600円

## いきいきと生活できる

### 健康づくりを進めよう

保健センターでは、健康で自立して生活できる期間(健康寿命)の延長などを目標とした健康づくりを総合的に進めていきます。具体的には、介護予防の機能訓練事業や訪問指導、生活習慣病予防の健康教育、健診、健康相談などを行います。広報よっかいちなどをご確認の上、ご参加ください。機能訓練事業や訪問指導については、介護保険の認定結果が要支援または要介護となった人はご利用いただくことができませんので、介護保険のサービス(通所または訪問リハビリテーション、訪問看護、居宅療養管理指導など)をご利用ください。