

●健康にこころ運動が
はじまります！

今年度も、9月1日より「健康にこころ運動」が始まります。運動習慣のある人も、ない人も、ご自身と大切な人の健康保持増進のため、始めてみませんか？

■テーマ

運動習慣を身に付けよう！

■実施方法

ポスター「平成21年度健康にこころ運動」を利用し、1日あたりの歩数または裏面のいす体操の実施回数を記録します。

- ・歩数は30万歩で達成です
- ・いす体操は30日実施で達成です
- ・体操は、1日2〜3回を目安に無理せず毎日続けましょう。
- ・歩数も体操も、開始日より2か月以内の達成を目標にしましょう。

■参加方法

①地区の保健推進員または保健センター（揖斐川・谷汲）または振興事務所（春日・久瀬・藤橋・坂内）に用意してある「健康にこころ運動参加届出書」に記入して、ポスターを受け取ります。

②2か月以内に達成できたらポスターの記録表部分を保健推進員または保健センター（揖斐川・谷汲）または振興事務所（春日・久瀬・藤橋・坂内）に提出して記念品を受け取ってください。

■参加資格

揖斐川町在住の30歳以上の入

9月1日(火)〜11月30日(月)
記念品交換期間
10月1日(木)〜

平成22年2月26日(金)
【お問い合わせ先】
揖斐川保健センター
TEL 23-1511



●麻しん及び風しん
混合予防接種のお知らせ

麻しん及び風しん混合予防接種の対象者は

- 1期 生後1才以上2才未満児
 - 2期 就学前1年間にある児
 - 3期 中学1年生に相当する年齢
 - 4期 高校3年生に相当する年齢
- の対象者には、個別に予防票を4月に郵送しています。まだ、接種がお済みでない方は、町内の医療機関に予約してから受診しましょう。
- (なお、医療機関は保健カレンダーを参照してください。)

受診の際は、予防票と母子健康手帳を持参ください。
※麻しん及び風しんの両方に罹患した方は、混合予防接種を受けることができます。

【お問い合わせ先】

揖斐川保健センター
TEL 23-1511

●子宮頸がん・乳がん
無料検診のお知らせ

平成21年度国の補正予算によつて、日本のがん検診受診率を50パーセントにあげることが目標として、女性特有のがん対策が講じられることになりました。この施策により、揖斐川町でも、対象年齢の皆さんに、がん検診無料クーポンを配布します。このクーポン券を使用すると、子宮頸がん検診、乳房がん検診を無料で受けていただくことができます。

検診対象者の方には、個別に通知しますので、是非この機会に受診してください。

■対象者(平成21年4月1日現在)

- ①子宮頸がん
20歳・25歳・30歳・35歳・40歳
- ②乳がん
40歳・45歳・50歳・55歳・60歳

■実施期間

平成22年2月末日まで(クーポン発行年月日より6か月間)

■実施方法

対象の方には、検診手帳とがん検診無料クーポン券を送付します。案内と検診手帳をよくお読みの上、クーポン券を利用して、がん検診を受けましょう。

【お問い合わせ先】

揖斐川保健センター
TEL 23-1511

●タバコに興味があるあなたへ
卒煙教室開催！

タバコに興味のある方大歓迎！タバコをやめたい方も、なかなかやめられない方も、どなたでもお気軽にご参加ください。

喫煙度チェック・呼気中一酸化炭素濃度測定も行えます。

今一度、タバコについて楽しく勉強してみませんか？

3か月間の3回コースです。お気軽にお申し込みください。

今よりステキになれる第一歩です！

《第1回授業》9月9日(水)

「タバコと禁煙について最新の『うんちく』をゲットしましょう！」

《第2回授業》9月29日(火)

「明日から使える！禁煙のコツ」

《第3回授業》12月3日(木)

「タバコより ○○○」(仮)
※グループでの話し合いや楽しいミニ講座など

■場所 揖斐川保健センター

■時間 19時〜20時30分

■講師 揖斐郡北西部地域医療センター
センター長 吉村 学先生

【お申し込み・お問い合わせ先】
揖斐川保健センター
TEL 23-1511