

〈18年度レディース健康診査のご案内〉

揖斐川町では、妊娠・出産を控えている若い女性を対象に、病気の予防、早期発見に役立てていただくために、レディース健康診査を実施します。ぜひこの機会に健診を受けられることをお勧めします。

★対象：20歳～29歳の女性

★期 日：

★場 所：揖斐厚生病院健診センター

★料 金：2,400円（骨密度測定は別途500円が必要です。）

★検査内容：問診、尿検査、血圧測定、身体計測、血液検査（肝機能・糖代謝・貧血・脂質代謝検査）、子宮（頸）がん検診、腹部超音波（婦人科部位）、骨密度測定（希望者のみ）
《子宮（頸）がん検診》・内診、細胞診を行います。
《骨密度測定》※妊娠中または妊娠の可能性のある方は実施できません。

健 診 日	曜 日	時 間
平成19年2月16日	金	13時30分 ～
2月23日	金	
2月26日	月	
2月28日	水	
3月2日	金	
3月16日	金	14時30分
3月20日	火	
3月23日	金	
3月26日	月	
3月27日	火	

・上腕の骨のレントゲンを撮ります。

★申し込み方法 18年度健康診査受診希望調査で申し込みされた方には個人通知します。

上記で申し込みされなかった方は、希望日の1週間前までに揖斐川保健センターへ申し込みください。

★お問い合わせ先 揖斐川保健センター 電話 0585-23-1511

揖斐川町地域包括支援センターからのお知らせです

脳の健康教室が修了しました

介護予防事業の1つとして脳の健康教室を6月から、小島公民館・北方公民館・久瀬公民館で実施し、11月に無事修了することができました。39名の学習者さんは、脳を鍛えるために毎日15分ほどの「読み書き」「計算」を自宅で行い、1週間に1回教室に通って来られました。教室では、12名のサポーターさんが学習者さんを励ましてくださいました。その結果、参加された学習者の皆さんからは「生活に張りができた」「自信がもてた」という声がたくさん聞かれました。また、脳の検査でも「効果があった」という結果がでました。



～ 脳を健康に保つために ～

《脳を鍛える5つのポイント》

- ① 1日に1度文章を声に出して読みましょう。
- ② 文章を書くように心がけましょう。
- ③ そろばんや電卓を使わず計算する習慣をつけましょう。
- ④ 外に出かけて、人とのコミュニケーションを心がけましょう。
- ⑤ 好奇心・挑戦する気持ちを持ち続けましょう。

