

平成28年度 結核健診のお知らせ

- 対象者** 揖斐川町に住所がある 65 歳以上の方（どなたでも受けることができます）
 ※平成 27 年度受診者、新規 65 歳の方、希望者には、案内ハガキを郵送します。受診票がない方は当日、会場で発行しますので、お申し出ください。
- 健診内容** 胸部レントゲン撮影検査
- 結果通知** 健診結果は精密検査が必要な方および医師が必要と認めた方のみ、結果を郵送します。
異常がない場合は、通知をしませんので、ご了承ください。

【お問い合わせ】 揖斐川保健センター TEL23-1511

平成 28 年度 揖斐川町結核健診 日程表

谷汲

月日	曜日	時間	場所
10/3	月	8:40～ 9:30	上名礼北公民館
		9:50～ 10:10	木曾屋地区活性化支援センター
		10:25～ 10:35	有鳥生活改善センター
		10:50～ 11:30	上神原集会所
		13:30～ 15:00	谷汲保健センター
10/17	月	8:50～ 9:10	深根地区活性化支援センター
		9:25～ 9:50	大洞地区農林漁家婦人活動施設
		10:05～ 10:25	赤石地区集落農事集会所
		10:40～ 11:10	東部分館
		13:00～ 14:00	長瀬診療所駐車場
		14:15～ 14:35	山本工務店様方
		14:50～ 15:15	岐札多目的集会施設
15:30～ 15:50	高科地区活性化支援センター		

各地区を巡回バスでまわります。[ご都合の良い日程・会場で受診してください。](#)

※日程等は、諸事情により、変更する場合があります。その際は、音声告知放送等でお知らせしますので、ご了承ください。

揖斐川

月日	曜日	時間	場所
10/24	月	8:40～ 9:40	揖斐小学校体育館北
		10:00～ 10:20	大光寺公民館
		10:30～ 10:50	小谷公民館
		11:10～ 11:30	志津山公民館
		13:15～ 13:45	反原多目的センター
		14:00～ 14:30	三世代ふれあい会館
10/26	水	14:20～ 15:20	市場研修センター
10/28	金	9:50～ 10:30	野中公園
		10:50～ 11:30	堀公民館
		13:00～ 13:40	上野地区 町会館
		14:00～ 14:30	白檜農事集会施設
		14:50～ 15:50	小島公民館
11/2	水	8:30～ 9:20	北方公民館
		9:40～ 10:40	北方一区公民館
		11:00～ 11:20	東若松会館
		13:30～ 16:00	地域交流センターはなもも
11/4	金	12:40～ 13:10	下岡島公民館
		13:25～ 14:15	新栄町公民館
		14:30～ 16:00	怪永公民館
11/15	火	8:30～ 10:45	揖斐公民館
		11:10～ 11:40	上ミ野公民館
		15:15～ 16:30	揖斐川保健センター
11/29	火	8:30～ 9:20	和田公会堂
		9:40～ 10:10	黒田公民館
		10:30～ 11:30	二ノ宮多目的集会施設
		13:00～ 14:30	揖斐川健康広場
11/30	水	14:50～ 16:00	大和公民館
		8:30～ 9:30	下新町コミュニティセンター
		10:00～ 10:30	長良公民館
		10:50～ 11:50	小柳会館
13:30～ 15:00	清水公民館		

春日

月日	曜日	時間	場所
10/26	水	9:00～ 9:10	古屋バス停付近
		9:25～ 10:05	春日小学校
		10:25～ 10:55	美東診療所
		11:15～ 11:45	春日公民館
		13:00～ 13:20	香六橋 藤原知子様方付近
		13:30～ 13:50	檜 所久善様方付近
10/28	金	14:00～ 14:10	滝区 消防車庫付近
		8:40～ 8:50	上ヶ流茶工場
9:05～ 9:25	下ヶ流多目的集会施設		

久瀬

月日	曜日	時間	場所
9/14	水	14:10～ 14:20	檜原集会所
9/21	水	8:40～ 9:10	日坂公民館
		9:30～ 10:00	小津公民館
		10:20～ 10:40	外津波 大垣造園様方
		11:00～ 12:00	久瀬公民館
		13:20～ 13:40	公正公民館
		13:50～ 14:10	三倉特産品加工・文化伝承施設

藤橋

月日	曜日	時間	場所
9/14	水	13:20～ 13:50	藤橋振興事務所駐車場

坂内

月日	曜日	時間	場所
9/14	水	9:15～ 9:25	諸家集会場
		9:45～ 10:20	坂本コミュニティセンター
		10:40～ 11:00	川上集会場
		11:20～ 12:00	高齢者住宅 はなもも



平成28年度 健康に「こ」に「運動」が始まります！

今年度も、9月1日から「健康にこにこ運動」が始まります。皆さんで誘い合って、健康づくりにチャレンジしてみてくださいませんか？

【テーマ】
健康づくりにチャレンジしよう！

【目的】
近年、運動不足や食生活の欧米化などにより、揖斐川町でも生活習慣病が増加しています。健康に関する知識は普及していますが、実際には、なかなか健康づくりに取り組めないことも多いのではないのでしょうか。
揖斐川町では、一人ひとりの生活習慣を見直すきっかけとして、記録表を利用して健康にこにこ運動を実施し、町全体で生活習慣病予防、健康の保持・増進を図ります。

- 【実施方法】
- ①記録表をもらいます。
 - ②今月の目標を決めます。健康に関するものであれば、何でも結構です。
- 【例】
- ・毎日、ウォーキングをする
 - ・ラジオ体操を毎日行う
 - ・禁煙する
 - ・野菜を毎日食べる
- ③記録表に、毎日の目標達成状況を記

録します。
1日あたりの歩数や歩いた時間などを、自由に記入しておきます。

④1か月間で、チャレンジ1回終了です。揖斐川保健センターに記録表を提出すると、健康手帳または「達成記録カード」に記録します。

⑤5回(15か月間)達成で、「健康にこにこ運動達成証」をお渡しし、広報誌でお名前をご紹介します。(名前の掲載の可否を、事前に確認させていただきます)

【記録表の受け取り／提出先】

- ・地区の保健推進員
- ・揖斐川保健センター
- ・振興事務所
(谷汲・春日・久瀬・藤橋・坂内)
- ・揖斐川町ホームページ

【参加資格】

揖斐川町在住または在勤の18歳以上の方

【参加期間】

平成28年9月1日
～平成29年1月31日

【お問い合わせ先】

揖斐川保健センター
Tel 23-1511

9月のおたっしや教室

足腰を丈夫にしたい方におすすめの、自宅で続けられる体操を紹介します。

参加無料、申込み不要です！

対象 揖斐川町にお住まいの65歳以上の方
どの公民館でご参加いただいても構いません。
受付・血圧測定：9時30分～ 教室：10時～11時30分

公民館	部屋	日程(毎月)	9月開催日
揖斐	1階和室	第3木曜	9月15日(木)
大和	2階集会室	第2木曜	9月8日(木)
北方	1階集会室	第3水曜	9月21日(水)
清水	1階集会室	第2金曜	9月9日(金)
小島	1階集会室	第4木曜	9月22日(木・祝)
胫永	1階ホール	第1木曜	9月1日(木)

持ち物 運動のできる服装、水分、タオル、教室ファイル(お持ちの方)、上靴(揖斐は和室のため不要)

お問い合わせ

地域包括支援センター Tel 23-1341

「8020(80歳で20歯)」 運動表彰のご案内

西濃口腔保健協議会では、平成28年11月30日時点で80歳以上で、自分自身の歯が20本以上あり、なおかつ健康な方を表彰します。

該当すると思われる方は、揖斐川保健センター、もしくは、かかりつけ歯科医にご相談の上、下記の検診期間に予約して、歯科医師の診察を受けてください。(申込書は各歯科医院にあります)

※注意 過去に表彰を受けた方は、対象になりません。

■検診期間(要予約)

9月23日(金)～10月6日(木)

■検診機関(要予約)

西濃口腔保健協議会に加入の各歯科医院

■歯科検診料

無料

■お問い合わせ

揖斐川保健センター
Tel 23-1511

