

2030
あらかわ有明優都戦略事業
ビート・コア・ウォーキング

音楽を聞きながら歩くことで集中力が高まり、生活習慣病の予防や筋肉の強化など、体に良い効果が効率的に得られるウォーキングです。

●日時 10月4日(火)、18日(火)
午後7時～

(準備運動を含め、約1時間程度)

●場所 運動公園内元気ロード

●対象 どなたでも/無料

2030 あらかわ有明優都戦略
ライフステージ部会事務局
社会教育課 ☎ 63-1681
保健センター ☎ 63-1133



あなたの善意、お待ちしております
愛の献血 (10月)

●5日(水)

▽あらかわシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時

●28日(金)

▽荒尾市役所
午前9時40分～11時30分
12時30分～午後3時30分
※400mlのみ、体重50kg以上の人
保健センター ☎ 63-1133

熊本県保険医協会
モシモシ健康情報 (10月)

☎ 096-385-3300

- ▶月曜 間質性肺炎について
 - ▶火曜 若年性認知症
 - ▶水曜 気まぐれ「うつ病」
- 誤解されている非定型うつ病 -
 - ▶木曜 口腔乾燥症(ドライマウス)について
 - ▶金曜 おしっこが漏れる(男性編)
 - ▶土・日 おしっこが漏れる(女性編)
- ※テーマは変更になることがあります

「体がだるい?」「咳が治らないの?」
それって結核かも… レントゲン検診を!

結核は、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。過去の病気が思われがちな結核ですが、いまだ年間2万3千人以上の人の新しい患者が発生し、2千人以上の人を命を落としている日本で最大の感染症です。

結核は、発病した人の咳やくしゃみと共に飛び散った結核菌を直接吸い込むことで感染します。特に高齢者は、若い頃に結核菌に感染した可能性が高く、潜伏期間の長い結核菌が免疫力や体力が落ちてから発病しやすいといわれています。荒尾市で毎年実施しているレントゲン検診では、胸のレントゲン撮影により結核だけでなく、肺がんや心臓病などの病気が発見されることもあります。対象者はもれなく受診してください。

●対象者 65歳以上の

※平成24年3月31日までに65歳になる人も含む。
対象者は9月12日を基準に抽出していますが、その後転入した人はどの会場でも受診できます。

※事業所・医療機関などで受診した人、5月に肺がん検診を受診した人は除きます。

●料金 無料

●受診方法 検診日前までに「レントゲン撮影券」を郵送しますので、検診会場へお持ちください。

●注意 ①レントゲン撮影は、上半身裸か無地のTシャツ(肌着)で行います。②指定日に受診ができない場合は、都合のよい会場を受診してください。③異常のない人には結果の通知はしません。

●日程表

期日(曜)	時間(午前10時～11時30分)		時間(午後1時～2時)	
	検診会場	対象地区	検診会場	対象地区
10月11日(火)	ありあけの里	有明地区 清里地区	水島公民館	有明地区 清里地区
12日(水)	桜山商店街 駐車場	桜山地区	元JAたまな 府本支所	府本地区 八幡地区
13日(木)	メディア交流館	万田地区	大島区民館	万田地区
14日(金)	万田炭鉱館	万田中央地区 井手川地区	古庄原公民館	平井地区 緑ヶ丘地区 井手川地区
17日(月)	市民プール	中央地区	金山公民館	府本地区
18日(火)	グリーンコープ 荒尾店	中央地区 桜山地区	元JAたまな 平井支所	平井地区 緑ヶ丘地区 井手川地区
19日(水)	文化センター 北側駐車場	中央地区	市営住宅第二集会所 (八幡台4丁目)	八幡地区
20日(木)	観光物産館	中央地区 緑ヶ丘地区	観光物産館	中央地区 緑ヶ丘地区
21日(金)	小岱工芸館	府本地区 八幡地区	保健センター	有明地区 荒尾地区
23日(日)	市役所	荒尾地区 万田地区	市役所	荒尾地区 万田地区

※平日に受診できない人はこの日に受診してください。

保健センター ☎ 63-1133

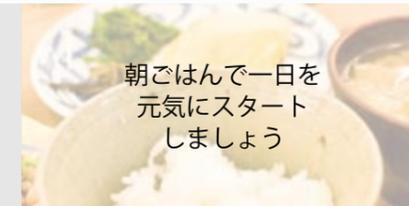
食欲の秋♪秋の夜長♪天高く馬肥ゆる秋…

series for Healty life 健康って気持ちいい! vol.19

秋は旬の食べ物がたくさんあって、どれもおいしいですね。でも、食欲にまかせて食べていると、バランスが崩れたり、食べ過ぎてしまったり、ということになりかねません。食べ方を工夫しながら楽しく食欲の秋を過ごしましょう。



決まった時間に
食べましょう



朝ごはんを一日を
元気にスタート
しましょう

間食、夜食は質と量を
考えて、食べ過ぎない
ようにしましょう



食事の時は、まず野菜や
汁物を食べましょう

よく噛んで、ゆっくり
味わって食べましょう



食事の時はテレビを
消して食べましょう



スポーツの秋も忘れてはいけません。
適度に身体を動かして、身体のリフ
レッシュや気分転換をしましょう。



保健センター ☎ 63-1133

予防接種できる

医療機関が追加されました

10月1日から、予防接種を受けられる医療機関が追加されましたので、お知らせします。

- 医療機関名 ふれあいクリニック
- 医師名 小田哲男 山田邦夫
- 所在地 荒尾市川登 1761-24 (川後田)
- 電話番号 ☎ 68-6565
- 接種できる予防接種

BCG	三種混合	DT(二種混合)	日本脳炎	子宮頸がん 予防ワクチン
○	○	○	○	
MR (麻しんと風しん)、麻しん、風しん				
1期	2期	3期(中1)	4期(高3)	○
○	○	○	○	

保健センター ☎ 63-1133

平成23年度熊本県

被爆二世健康診断を実施します

●対象者 実父・実母のどちらかが被爆者で、熊本県内に居住している人
※希望者多数の場合は受診をお断りする場合があります。

●受診料 無料

●日時と場所 11月16日(水)
午前9時～9時30分受付
公立玉名中央病院(玉名市中1950)

●検査内容 ①視診、問診、聴診、打診と触診による検査 ②血液検査(医師が必要と認めた場合) ③尿検査 ④血圧測定 ⑤肝臓機能検査
※検査の結果、更に必要となった検査や治療に対する助成はありません

●申込 10月14日(金)必着(所定の申込書を郵送する事前予約制)詳しくはお問い合わせください。

有明保健所 ☎ 72-2184