

### 7月の健康づくり

#### ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略事業

- 日時 3日(火)、17日(火) 午後7時～  
(準備運動を含め、約1時間程度。雨天の場合は中止します)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 どなたでも
- 参加費 無料
- ☎ 社会教育課 ☎ 63-1681  
保健センター ☎ 63-1133

#### あなたの善意、お待ちしています 愛の献血

- 3日(火)  
▽白寿園 午前9時30分～11時30分  
▽荒尾市民病院 午後1時～4時
- 10日(火)  
▽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
- 24日(火)  
▽あらおシティモール 午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時  
※400mlのみ、体重50kg以上の人
- ☎保健センター ☎ 63-1133

### 健康相談

- 心や体の健康について相談を受けています。困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。
- 10日(火)  
▽保健センター 午前10時～10時45分
  - 12日(木)  
▽中央公民館 午前10時～11時30分
  - ☎保健センター ☎ 63-1133

### 無料クーポン券を利用して 子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう

☎保健センター 63-1133

7月から、無料クーポン券での子宮頸がん・乳がんの検診が始まります。対象者には、無料クーポン券と検診手帳を配付しています。

- 対象者  
荒尾市に住居登録をしている女性で、次の表の生年月日に当てはまる人



▲このようなクーポン券を対象者に送ります。

#### ◆子宮頸がん検診

対象年齢(実年齢)	生年月日
21歳	平成 3(1991)年4月2日～平成 4(1992)年4月1日
26歳	昭和 61(1986)年4月2日～昭和 62(1987)年4月1日
31歳	昭和 56(1981)年4月2日～昭和 57(1982)年4月1日
36歳	昭和 51(1976)年4月2日～昭和 52(1977)年4月1日
41歳	昭和 46(1971)年4月2日～昭和 47(1972)年4月1日

#### ◆乳がん検診

対象年齢(実年齢)	生年月日
41歳	昭和 46(1971)年4月2日～昭和 47(1972)年4月1日
46歳	昭和 41(1966)年4月2日～昭和 42(1967)年4月1日
51歳	昭和 36(1961)年4月2日～昭和 37(1962)年4月1日
56歳	昭和 31(1956)年4月2日～昭和 32(1957)年4月1日
61歳	昭和 26(1951)年4月2日～昭和 27(1952)年4月1日

※対象者のうち、今年5月に行ったがん検診で子宮頸がん・乳がんの検診を受診した人は、あらためて受診する必要がないため、クーポンは配付していません。

- 実施期間 7月2日(月)～平成25年2月28日(木)
- 検診機関 市民病院健康管理センター ☎ 62-4480  
※要予約。受診方法はクーポン券に同封している検診手帳をご確認ください。
- 注意事項  
・クーポン券は、平成24年4月20日現在、荒尾市に住居登録をしている対象者へ配付します。平成24年4月21日以降に荒尾市へ転入した対象者は、保健センターにお問い合わせください。  
・実施期間の後半は予約が込み合います。夏季休暇などを利用して、早めに予約・受診しましょう。

子宮頸がんは20～30歳代に増加傾向にあり、乳がんは50歳前後でピークを迎えます。日頃から健康的な生活習慣で病気を予防し、早期発見のため検診を受けましょう！

### 元気で笑顔輝くまち荒尾を目指して 荒尾市健康増進計画を策定しました

series for Healty life  
健康って気持ちいい!  
vol.28

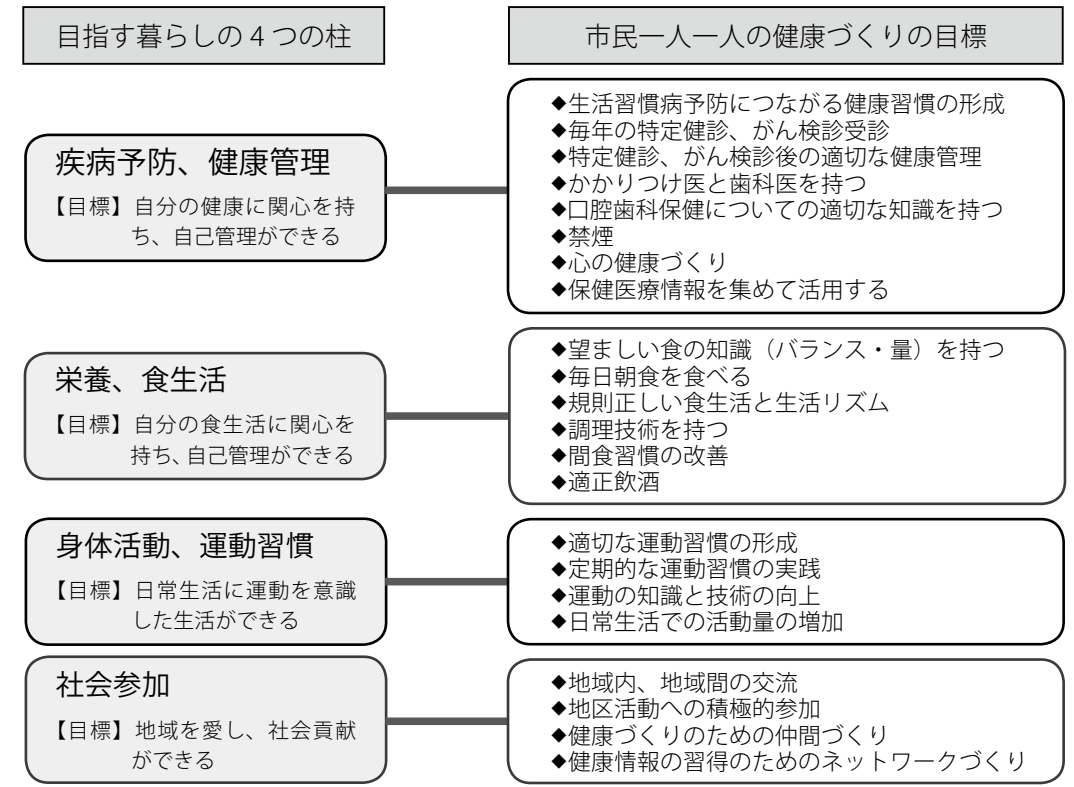
市では、実態調査などで明らかになった本市の健康課題に対応するため、「荒尾市健康増進計画」を策定しました。健康都市づくりの指標と、取り組まなくてはならない施策を明らかにして市民と行政が一体となって、効果的な健康づくりを推進していくための計画です。私たち一人一人の健康から、荒尾の笑顔が輝きます。積極的に取り組んでみませんか。



▲荒尾市健康増進計画の冊子

#### 健康増進計画の主な内容

### 元気で笑顔輝くまち荒尾になるために



※計画書の全文は市ホームページからダウンロードすることができます。また、計画書の冊子は、保健センター、市役所情報公開コーナー、図書館などで読むことができます。

☎保健センター ☎ 63-1133

### 野草・牛レバー 食中毒に 注意しましょう

山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採って食べたことで、食中毒が発生しています。食用の野草であると確実に判断できない植物は、絶対に食べないようにしましょう。  
また、牛レバーは、表面と内部から腸管出血性大腸菌が検出されています。生で食べると食中毒になる危険があります。牛レバーを食べる場合は、中心部まで十分に加熱してください。  
関係事業者は、引き続き消費者へ牛レバーを生食として提供するのやめましょう。  
※詳しくは熊本県や厚生労働省のホームページをご覧ください。

☎保健センター  
63・1133