

金浦地域

- 【胃がん検診】**
  - ◆内容：問診、胃部レントゲン検査
  - ◆対象：今年度30歳以上の方
  - ◆料金：2,000円
- 【肺がん検診】**
  - ◆内容：胸部レントゲン検査、問診  
(必要時痰の検査)
  - ◆対象：今年度30歳以上の方
  - ◆料金：600円
- 【大腸がん検診】**
  - ◆内容：問診、便潜血反応検査  
(2日分)
  - ◆対象：今年度30歳以上の方
  - ◆料金：800円

- 【C型肝炎検診】**
  - ◆内容：問診、血液検査
  - ◆対象：今年度40歳の方
  - ◆料金：700円
- 【結核検診】**
  - ◆内容：胸部レントゲン検査
  - ◆対象：今年度65歳以上で肺がん  
検診を受診していない方
- 【前立腺がん検診】**
  - ◆内容：血液検査(P S A検査)
  - ◆対象：今年度50歳以上の方
  - ◆料金：1,000円

平成26年度  
各種検診の  
日程



【肺がん・大腸がん・前立腺がん・C型肝炎検診】日程

実施日	対象地区	受付時間	会場
7月23日(水)	1町内、2町内	9:30~11:00	金浦保健センター
	4町内、前川、赤石、大竹	13:30~14:30	
24日(木)	3町内、5町内、6町内、7町内	9:30~11:00	エニワン
	8町内、飛、黒川	13:30~14:30	

【結核・大腸がん・前立腺がん・C型肝炎検診】日程

実施日	対象地区	受付時間	会場
7月25日(金)	5町内、6町内、7町内、8町内、飛、黒川	9:30~10:30	エニワン
	1町内、2町内、3町内、4町内、前川、赤石、大竹	13:00~14:00	

【胃検診】日程

実施日	対象地区	受付時間	会場
7月23日(水)	1町内、3町内、赤石	5:30~7:00	金浦保健センター
24日(木)	5町内、6町内、7町内、飛、黒川		エニワン
25日(金)	大竹、前川	5:30~6:30	大竹ふくじゅ館
26日(土)	2町内、4町内、8町内	5:30~7:00	金浦保健センター

**今年も みんなで取り組む 熱中症予防**

**水分・塩分補給**

喉が渴いていなくても水分補給をしましょう。ビールなどのアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまいうため、飲みすぎには注意しましょう。

汗には塩分が含まれているため、炎天下でスポーツや作業などをして大量に汗をかいた場合は、水分とともに塩分も摂りましょう。

**室内温度・湿度の管理**

室温が28℃以上になったら、換気やエアコン、扇風機等で室温を下げましょう。



仁賀保保健センター (スマイル内) ☎32-3000  
 金浦保健センター ☎38-4200  
 象潟保健センター ☎43-7501

こころの相談口

※各種相談は秘密厳守です。  
 臨床心理士による育児相談や「不登校・ひきこもり・家庭内暴力」など思春期相談や「うつ」等の相談を受けています。

**期日** 7月17日(木)  
**時間** ①午前10時~正午 ②午後1時~3時  
**会場** 象潟保健センター  
**申込** 15日(火)までスマイル

精神保健相談口

精神科医師による相談事業で、本人や家族が対象です。まずはご相談ください。

**期日** 7月24日(木)  
**時間** ①午後2時~3時

親子のニコニコクラブ

毎月、季節に応じた行事や遊びなどを開催しています。保育園に入園前の子どもとその保護者が対象です。  
**【ひよこ・ぱんだコース】**  
**期日** 7月16日(水)  
**対象** 平成24年4月2日~26年4月1日生まれ  
**内容** 救命救急講習  
**会場** 象潟保健センター  
**申込期限** 7月11日(金)  
**【うさぎコース】**  
**期日** 7月23日(水)  
**対象** 平成22年4月2日~24年4月1日生まれ  
**内容** 救命救急講習(消防署見学)  
**会場** にかほ市消防本部  
**※現地集合**  
**申込期限** 7月18日(金)  
**【全コース共通】**  
**期日** 7月29日(火)  
**対象** 平成22年4月2日~26年4月1日生まれ  
**内容** 夏まつり  
**会場** 象潟保健センター  
**申込期限** 7月25日(金)

すくすく広場

受付 午前9時30分~10時  
 申込・問合先 象潟保健センター  
 ▼すくすく広場(7月の保健センター開放日)  
**期日** 2日(水)、3日(木)、4日(金)、7日(月)、8日(火)、10日(木)、11日(金)、14日(月)、15日(火)、22日(火)、25日(金)、28日(月)

フレッシュパパママ講座

▽7月のこころ相談日(身長・体重も測れます)  
**期日** 25日(金)  
**時間** 午前10時~11時  
**受付** 午後6時40分~6時55分  
**会場** 金浦保健センター  
**対象** 第1子を今年9月~12月末までに出産予定の夫婦  
**内容** ▼赤ちゃんの特徴▼ミルクの作り方▼お風呂の入れ方  
**申込先** 金浦保健センター  
**申込期限** 8月18日(月)

健康づくり食育教室

市では、「健康づくり食育教室」を5回シリーズで開催します。

食生活を見直すことは、健康づくりの基本です。この教室で、うす味料理の工夫や、バランスのとれた食事について、おいしく勉強してみませんか。  
**期日** 7月10日(木)  
**時間** 午前10時~午後1時  
**会場** スマイル  
**参加費** 200円  
**定員** 先着18人  
**持ち物** エプロン・三角巾  
**申込期限** 7月7日(月)  
**申込・問合先** 健康推進課 ☎32-3000

食生活改善推進員養成講座受講生募集

市では、地域で食生活改善を中心とした健康づくりボランティア活動をを行うための「食生活改善推進員養成講座」を開催します。この講座で健康づくりに必要な栄養の知識を調理実習等で学び、推進員として地域で一緒に食生活を中心

平成26年度「親子よび歯」コンクール

とした健康の輪を広げてみませんか。  
 ※申し込みを頂いた方に、後日詳しい日程をお知らせします。  
**申込期限** 7月10日(木)  
**申込・問合先** 健康推進課 ☎32-3000



今野馨汰くん (横町) 大山央翔くん (琴浦) 齋藤星風くん (長岡)