

体重測定 **100** 日チャレンジ

ID 0275741

今年も
がんばろう

体重や歩数などの記録に継続して取り組んで、健康と賞品をゲット！

と き 11月1日(金)～2月8日(土) 対 象 どなたでも

参加方法



ウェブ

「がまごおりいきいき健康ト
ライアル」で参加する方はQR
コードから。

記録表

直接、ファクス、郵送で参加申込書・
事前アンケート（市役所受付、各公民
館、健康推進課にあります）を健康推進課
（〒443-0036 浜町4 FAX67-9101）へ。

健康大学 特別講座（高血圧予防）

ID 0000202

高血圧症の症状や治療法、食事や運動など日常生活での高血圧予防の
ポイントを学び、高血圧を予防しませんか。と き ● 11月7日(金) 午後2時～3時30分
つねかわ内科・ハートクリニック院長による講話● 12月12日(金) 午前10時～正午
保健師や栄養管理士、健康運動指導士による講話・実技
全2回

と ころ 保健医療センター

対 象 市内在住・在勤で次のいずれかに該当する方

- ① 血圧が収縮期 130mmHg 以上または拡張期 85mmHg 以上
- ② 高血圧症の経過観察及び治療中の方
- ③ 高血圧予防に関心のある方

定 員 60人 受講料 無料

申し込み 10月24日(金)までに直接、電話、QRコードで健康推進課へ。



ブレスト・アウェアネスを始めましょう

日頃から乳房の状態を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。がんの中でも女性
が最もかかりやすい、乳がんの早期発見や早期治療につながる重要な生活習慣です。

ブレスト・アウェアネス 4つのポイント

- 1 普段から乳房をチェックし、いつもの状態を把握する
- 2 いつもの状態と違うところがないか気づく
- 3 変化に気づいたら、すぐに乳腺外来（専門の病院）へ
- 4 自覚症状がなくても、40歳を過ぎたら2年に1回検診を

検診は500円
41歳の方は
なんと無料！受付は
12月末まで！！受診券がない方は
こちらから➡