

## 健康・福祉

### 特定健康診査・基本健康診査を受けましょう

特定健康診査・基本健康診査の集団健診を6月16日(木)〜30日(木)の期間に、また7月から11月には個別健診を実施します。詳細は今月号に同配している案内(緑色)をご覧ください。私たちの健康を脅かす主な要因は生活習慣ですが、進行するまで自覚症状のない「沈黙の病気」と言われています。健診は、生活習慣病の早期発見・予防と日頃の生活習慣を見直すきっかけや指標となります。健診後は検査結果から、専門家が健康を守るために、ライフスタイルの改善と一緒に検討・支援する結果説明会や教室を実施します。昨年受けた方も、ここ数年受けたことのない方も、1年に1回は、必ず健診を受けましょう。

問 保健福祉課(保健福祉センター内)  
☎7333-20013

### 介護予防事業「ゆるやか筋力アップ教室」のお知らせ

体の痛みなどで不具合を感じ、生活上の動きが困難になっていませんか? 「ゆるやか筋力アップ教室」は、理学療法士が一人ひとりのお体の状態に合ったプログラムをたて運動を行っていた

できます。また、必要に応じて自宅でも継続できる運動を一緒に考えていきます。

時 毎週金曜日 午後1時30分〜3時30分(1回につき90分程度)

\*1コースの受講期間は3〜6カ月

所 保健福祉センター

内 運動習慣をつけるための軽体操・理学療法士による個別指導

講師 理学療法士

対 町内在住の高齢者(概ね65歳以上の方)で、介護認定を受けていない方

※参加には主治医の許可が必要です。

員 12名

¥ 1回200円/送迎車利用300円(自主運動日は無料)

申・問 地域包括支援センター

☎7333-20000

### 新発見講座のお誘い

#### 「セラピー始めよう」

#### 心と身体のリフレクシユ

今さらではなく、今から始めましょう。全く経験のない方を対象にした講座です。新しい自分の一面を発見しませんか!

#### 「陶芸にチャレンジ!!」

土の感触に癒されながら、自分だけのお皿とカップを作りますか? オリジナルの器で、食事がさらに楽しい時間になりますね。

対 町内在住の65歳以上で、全回参加できる方

時 7月5・12日、8月30日(毎回火曜日、全3回。作品の受け渡しは最終日)

午後2時〜3時30分

講師 上浦 美紀(新光風台在住)

員 15名

所 保健福祉センター

¥ 2,000円程度(2作品分の材料費)

持 エプロン、タオル、汚れてもよい服装

申・問 保健福祉センター

☎7333-20013

## 安全・生活

### 「水道週間」が始まります

もうすぐ真夏。水に親しむ季節がやってきます。水道水は生活のいろいろなところで、さまざまな産業で使われており、私たちの生活を支え、潤してくれています。

今年も6月1日(水)〜7日(火)まで「じゃ口から 安心とどけ 未来まで」をスローガンに「水道週間」が始まります。この機会にもう一度、水の大切さについて考えてみませんか?

問 営業課 ☎7333-20011

## 大阪府池田保健所6月の事業

- ▶ **骨髄バンクドナー登録(要申込み)**  
時 = 6月7日、14日(火)  
午前9時30分〜10時30分(受付)
- ▶ **B・C型肝炎ウイルス検査(要申込み)**  
時 = 6月7日、14日(火)  
午前9時30分〜10時30分(受付)  
対 = 府内在住で20歳以上の未受診の方  
¥ = 無料
- ▶ **風しん抗体検査(要申込み)**  
時 = 6月7日、14日(火)  
午前9時30分〜10時30分(受付)  
対 = 妊娠を希望する女性とその配偶者、妊婦の配偶者  
¥ = 無料  
※対象、必要書類等は必ず保健所にご確認ください。
- ▶ **HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査(匿名可)**  
時 = 6月7日、14日(火)  
午後1時30分〜2時30分(受付)  
¥ = HIV/エイズ検査は無料  
(その他は同検査と同時に受ければ無料)
- ▶ **こころの健康相談(予約制)**  
日程など詳細はお問い合わせください。
- ▶ **水質検査・検便**  
時 = 6月7・14・21・28日(火)  
午前9時30分〜11時30分  
※あらかじめ検査容器等を受領に来所願います。  
¥ = 有料  
問 = 大阪府池田保健所 ☎751-2990