

早期発見・早期治療のため

がん検診を受診しましょう



「乳がん」の日曜検診

10月は「乳がん啓発強化月間」です。次の医療機関で日曜検診を実施します。詳細は各医療機関にお問合せください。(予約制・定員あり)

実施日 10月21日(日)

実施医療機関

- ▽函館市医師会病院 ☎43・6000
- ▽函館五稜郭病院 ☎51・2295
- ▽国立病院機構函館病院 ☎51・6281

「胃がん」集団検診

35歳以上の市民を対象に、バリウムX線撮影による「胃がん検診」を実施しています。(予約制・定員あり)

日程・会場は本紙6月号に折込のけんしんカレンダーをご覧ください。

料金 1000円

※ 健康保険高齢者受給者証の提示や非課税証明書の提出等で無料になる場合があります。

お問合せ 健康増進課 ☎32・1532

- ▽函館赤十字病院 ☎51・8877
- ▽市立函館病院 ☎43・2000
- ▽函館中央病院 ☎52・1231
- ▽共愛会病院 ☎51・2111
- ▽北美原クリニック ☎34・4460
- ▽秋山記念病院 ☎46・6660

お問合せ 健康増進課 ☎32・1536

がん検診無料クーポン券

特定の年齢の方に郵送済み(6月末)の「子宮頸がん検診」と「乳がん検診」の無料クーポン券は、31年2月末日が使用期限です。

期限間際は予約が混み合いますので、お早めにご利用ください。

お問合せ 健康増進課 ☎32・1536

がん検診受診率UPキャンペーン

がんのこと 見て、知って、体験しよう!

- 日時 10月6日(土)
午前10時～午後4時
- 会場 函館 蔦屋書店
- 内容 パネル展、がんの授業、大腸トンネル探検隊、クイズラリー、がん検診受付コーナー



お問合せ 健康増進課 ☎32-1532

65歳からの健康づくり! プラチナフィットネス(2期)参加者募集

元気でいきいきとした生活を長く続けられるよう、運動と講話による6種類の介護予防教室を開催します。

開催期間 11月～おおむね3月までの週1回(全15回)
※ 会場の都合により、曜日の変更または休みとなる週があります。

対象 要支援・要介護認定者および基本チェックリスト該当者を除く65歳以上の方。(医師から運動を制限されている方を除く)

お申込み 10月1日(月)～11日(木)(必着)に、はがき(1人1枚)に第一希望の教室名・会場名・第二希望の教室名・会場名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・性別・電話番号を明記し、〒040-8666(住所不要)高齢福祉課へ。申込多数の場合は抽選。1人1教室に限り参加が可能です。

※ 1期と同じ名前前の教室は受講できません。

教室名・日時・会場番号

① 転ばない! からだづくり教室 (定員各30人)

- 転倒予防のための、マシンを使わない運動と講話
- 11/6～2/19の火曜日 午後1時半～3時 ⑥
- 11/1～2/14の木曜日 午後1時～3時 ①
- 11/1～3/14の木・金曜日 午前10時～11時半 ⑧
- 11/8～3/7の木曜日 午前10時～11時半 ②

② マシンで! 筋力アップ教室 (定員各20人)

- 筋肉トレーニングマシンでの運動と講話
- 11/4～2/24の日曜日 午前10時～11時半 ⑤
- 11/9～2/22の金曜日 午前10時～11時半 ④

③ 男のアンチエイジング (定員20人)

- 男性限定の介護予防に関する運動と講話
- 11/3～2/23の火・土曜日 午後1時～2時40分 ⑨

④ 泳がない! プール運動教室 (定員各20人)

- 膝や腰への負担が少ないプール内での運動と講話
- 11/28～3/27の水曜日 午後0時半～2時半 ③
- 11/1～3/28の木曜日 午後2時半～4時 ⑤
- 11/9～2/22の金曜日 午後0時半～2時 ④

⑤ わくわく! 脳力アップ教室 (定員各30人)

- 認知機能低下予防のための運動と講話
- 11/7～2/20の水曜日 午後1時半～3時 ⑥
- 11/8～3/7の木曜日 午後1時～2時半 ②
- 11/9～2/22の金曜日 午前10時～11時半 ④
- 11/10～3/16の土曜日 午前10時～正午 ⑦

⑥ 歌って! お口元気アップ教室 (定員各15人)

- 口腔機能向上のための口の体操と講話
- 11/1～3/14の木曜日 午後1時～2時半 ⑧
- 11/8～3/7の木曜日 午後1時半～3時 ⑩
- 11/9～2/22の金曜日 午後0時半～2時 ④

- ① 函館アリーナ (湯川町1丁目32-2)
- ② 地域交流まちづくりセンター (末広町4-19)
- ③ 市民プール (千代台町22-25)
- ④ ルネサンス函館 (鍛冶2丁目6-15)
- ⑤ テーオースポーツクラブ (海岸町11-38)
- ⑥ フィットネススタジオジョイ (五稜郭町22-16)
- ⑦ ホリスティックセラピースタジオ瑜伽 (吉川町3-30)
- ⑧ 特別養護老人ホーム「松濤」(松風町18-15)
- ⑨ 平山医院 (東雲町6-11)
- ⑩ ヤマハミュージックリテイリング函館店 (本町23-2)

お問合せ 高齢福祉課 ☎21-3081