

まるねっとだより

■お問い合わせ先 福祉課まると支援班 保健センター (TEL29-3926)
地域包括支援センター (TEL29-2950)

●健(検)診のお知らせ● 今年度最後の健(検)診になります。お忘れのないようお受けください。

休日検診 健康診査(特定・後期・一般)、がん検診(肺・大腸・胃・前立腺・乳)、肝炎ウイルス検査
※乳がん検診のみ要予約(定員50名空きあり)

日 程	受付時間	会 場	対象地区
9月20日(土)	6:50~8:00 (乳がん検診のみの受付時間 8:15~9:00)	向陽体育館	全地区

女性検診 乳がん検診、子宮頸がん・婦人科超音波検診(かつの厚生病院は40歳以上が対象です)

日 程	受付時間	会 場	備 考	持 ち 物
9月17日(水)	12:00 ~ 13:00	向陽体育館	乳がん検診は定員に達しました。子宮頸がん検診のみ受付可能です。	受診券、健康保険証、検診料金、バスタオル等
9月29日(月)	7:50 ~ 8:00	かつの厚生病院	乳がん検診のみ実施	女性検診は、 申込み が必要です 申込み切： 9月10日(水) 申込み方： 電話29-3926 Web  https://www.kensinportal.jp/akita/kosaka/2025/
9月30日(火)	7:50 ~ 8:00	かつの厚生病院	乳がん検診は定員に達しました。子宮頸がん検診のみ受付可能です。	
10月6日(月)	7:50 ~ 8:00	かつの厚生病院	乳がん検診のみ実施	
10月7日(火)	7:50 ~ 8:00	かつの厚生病院	乳がん検診のみ実施	

●栄養講座を開催します● 血管×骨×筋力を守る食生活習慣を一緒に学びませんか？

管理栄養士の田村敦子さんを講師に招き、栄養講座を開催します。健診で塩分のとり過ぎや低栄養を指摘をされた方、骨粗しょう症が気になる方等はぜひご参加ください。

日 時 9月24日(水)
10時~11時30分
会 場 七滝公民館(ほっとりあ)
申 込 先 保健センター電話29-3926
申 込 切 9月12日(金)



講話の後には、
・試食提供
・体脂肪率や筋力量等が測定できる体組成測定
・健康相談も実施します。
ご参加をお待ちしております。

8月のかようカフェ ~認知症カフェ~

※はっぴいポイントカードの対象事業です。申し込みは不要です。

【日 時】 8月19日(火)(開場9時45分)10時~11時頃
【会 場】 セパーム 2階ホール
【内 容】 認知症ミニ講話、ちょこっと体操、脳トレに挑戦など



7月の認知症ミニ講話では、介護が必要となる一番多い理由は「認知症」であり、身近なものであるからこそ正しい知識をもつことの大切さについて学びました。理学療法士による「ちょこっと体操」で足の筋力向上に効果のある体操をした後、「朝顔」の折り紙飾りをつくり夏を感じる時間となりました。