

## 5月の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
1	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	郡家保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
2	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
7	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		6カ月児健康診査	(受付) 12:30~12:45	郡家保健センター	R5.9.13 ~ R5.11.7生
		2~3カ月児育児相談	14:30~16:00	郡家保健センター	R6.1.12 ~ R6.3.7生
9	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		1歳6カ月児健康診査	(受付) 12:30~12:45	郡家保健センター	R4.9.6 ~ R4.9.30生
		3歳児健康診査	(受付) 12:30~12:45	郡家保健センター	R3.3.16 ~ R3.5.5生
10	金	男のかるやか体操教室	14:00~15:00	郡家保健センター	40歳~概ね74歳までの男性
13	月	こころとからだの健康相談	9:30~10:30	船岡保健センター	一般
14	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00~15:00	八東保健センター	一般
15	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	船岡保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
16	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
17	金	離乳食講習会	13:30~15:00	郡家保健センター	R5.6.16 ~ R5.8.17生
20	月	認知症の方と家族のつどい	13:30~15:30	郡家保健センター	認知症の方を介護している家族の方など
21	火	骨コツ筋力アップ教室	14:00~15:00	八東保健センター	一般
23	木	5歳児健康診査	通知でお知らせします	郡家保健センター	H31.4.2 ~ R1.5.23生
28	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00~15:00	郡家保健センター	一般
30	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部)64歳以下対象 (2部)65歳以上対象

## 6月上旬の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
4	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
3	月	こころとからだの健康相談	9:30~10:30	八東保健センター	一般
5	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	郡家保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
6	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部)64歳以下対象 (2部)65歳以上対象
7	金	離乳食講習会	13:30~15:00	郡家保健センター	R6.1.7 ~ R6.2.16生

各事業は、中止・延期となる場合があります。詳しくは、町ホームページをご確認いただくか、保健課までお問い合わせください。

## 運動不足を解消しませんか？

保健課では、健康の保持増進及び介護予防を目的に、さまざまな運動教室・体操教室を開催しています。ぜひご参加ください。

### 参加者の声をご紹介します！！

「体幹が強くなった気がする」  
 「体が少し軽くなったかな」



#### ●男のかるやか体操教室

男性の健康運動指導士による、筋力トレーニング及び有酸素運動を行います。

#### ●さわやか体操教室

ウォーキング・リズム体操・ストレッチなどを行います。

#### ●ゆるやか体操教室

椅子に座ってできるゆっくりとした体操を行います。

#### ●水中運動教室

温水プールで、水中ウォーキングなどを行います。

#### ●骨コツ筋力アップ教室

骨粗しょう症などの予防のための筋力トレーニングを行います。

※日時・場所は上記の「保健課事業計画」をご覧ください。  
 ※詳細は八頭町ホームページをご覧ください。

#### 問い合わせ

八頭町役場 保健課  
 (保健係) ☎72-3566  
 (介護保険係) ☎72-3555

## アルコール・薬物・ギャンブル(ゲーム)等 家族教室・専門相談のご案内

### 家族教室\*\*\*\*\*

参加者同士の話し合いを通じて、ご家族がゆとりをもって過ごしていけることを目指しています。申し込み、参加費は必要ありません。一人で悩まず、まずは参加してみませんか。

**対象者** ご家族の飲酒・薬物・ギャンブル(ゲーム)等でお困りの方(ご本人以外)



**日時** 毎月第2金曜日  
13:30～15:00  
※6月は第3、11月は第2土曜日

**会場** さわやか会館3階第2研修室  
(12月は3階多目的室)  
(鳥取市富安2丁目96)

**内容** ミニ講話と話し合い  
**講師** 鳥取県アルコール健康障害・薬物・ギャンブル等依存症支援拠点機関

- 渡辺病院 精神科医師(副院長)  
山下 陽三さん(偶数月)
- 精神保健福祉士(相談支援コーディネーター)  
岩岸 直美さん(偶数月)
- 精神科認定看護師(相談支援コーディネーター)  
林 敏昭さん(奇数月)

### 専門相談\*\*\*\*\*

お酒や薬物、ギャンブル(ゲーム)などがやめたくてもやめられない、そんな悩み相談を受け付けます。



**対象者** アルコール・薬物・ギャンブル(ゲーム)等でお困りの方(ご本人、ご家族だけではなく、支援者からの相談もお受けします。)

**日時** 毎月第2金曜日  
(6月は第3、11月は第2土曜日)  
15:00～16:00(一人30分) **予約制**

**会場** さわやか会館3階 第1研修室

**講師** 家族教室と同じ

**予約・問い合わせ**

鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室  
☎0857-22-5616

## 各種健診のお知らせ

**集団検診は6月13日(木)からはじまります**

- 検診の種類は、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検査です。
- 詳しい内容と受診券は、5月下旬に対象者宛に郵送します。

**医療機関検診は6月1日(土)から受診できます**

- 検診の種類は、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診です。
- 詳しい内容と受診券は、5月下旬に対象者宛に郵送します。

**歯周病検診は6月1日(土)から受診できます**

- 詳しい内容と受診券は、5月下旬に対象者宛に郵送します。

**特定健康診査・健康診査について**

- 受診には、「保険証」と、各保険証を発行している機関(医療保険者)が発行する「特定健康診査受診券」または、「健康診査受診券」が必要です。
- 八頭町国民健康保険に加入の方には「特定健康診査受診券」、後期高齢者医療保険に加入の方には「健康診査受診券」を町民課から5月下旬に各個人宛に郵送します。
- 国保・後期高齢者以外の医療保険に加入の被扶養者の方には、医療保険者から「特定健康診査受診券」が直送されます。詳しくは、各医療保険者へお問い合わせください。

**問い合わせ** 保健課保健係 ☎72-3566

## 八頭町オリジナル「介護予防体操」 ケーブルテレビで放映中

- ①ストレッチ体操(かなり楽な運動)
- ②ゆるやか体操(楽な運動)
- ③さわやか体操(少し強めの運動)



体調をみながら自分に合った運動を選んで、健康増進を図りましょう!