

■骨粗しょう症検診 ●今年度対象の方に個別通知します。 ※妊娠中やその可能性のある方はご遠慮ください。

| 対象者 (次の生年月日の女性) | 費用 | 検査内容 | 検診日 | 検診場所 | 予約期間 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------|---------|--------|-----------------------|
| 昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生 昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生 | 500円 | レントゲンによる腕の骨密度検査(検診車にて) | 6/27(木) | 保健センター | 5/21(火)から保健センターへ電話申込み |

※検査終了後、栄養の講話も実施しています。

骨粗しょう症検診のフォローアップ教室

申込み 5/21(火)から骨粗しょう症検診と同時申込み

対象 骨粗しょう症検診を受けた方

※詳細は個別通知または広報「みやしろ」5月号をご覧ください



貯骨とエクサ!

骨粗しょう症予防の運動実技を全5回の教室で学びます。

| 日程 | | 時間 | 場所・定員等 |
|--------|--------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 火曜日コース | 金曜日コース | | |
| 7月 2日 | 7月 5日 | 9:10～9:50 講話 (健康長寿サポーター養成講座) 10:00～11:30 運動 | 【場所】保健センター 【定員】各コース20名(先着順) 【講師】健康運動指導士 |
| 7月 9日 | 7月12日 | 10:00～11:30 | |
| 7月16日 | 7月19日 | | |
| 7月23日 | 7月26日 | | |
| 7月30日 | 8月 2日 | | |

貯骨とクッキング!

骨粗しょう症予防のための食生活について、講義と調理実習で学びます。

【日程】 7月10日(水)
10:00～13:00
【定員】 20名(先着順)

40歳の健活講座

新40歳の方を対象に、肝炎ウイルス検診と同時開催にて、町の検診のご案内や健康づくりの講話、また歯科衛生士による歯のブラッシング指導を行います。詳しくは40歳の健活講座個別通知でお知らせします。

【日程】 7月18日(木)
【場所】 保健センター
【申込み】 6月13日(木)・14日(金)・17日(月)
保健センターへ電話申込み

血糖コントロール教室

健診等で糖代謝が基準値より高い方を対象に、数値改善に向けた教室を開催します。

血糖をコントロールするための食事や運動の基礎知識、生活の工夫などを楽しく学んでみませんか? 詳細は広報「みやしろ」でお知らせします。

特定保健指導「みやしろ健康会」

町の特定健康診査を受診した結果、生活習慣病のリスクが高い方を対象に、食生活や運動といった生活習慣の改善のサポートを行っています。

健診を受けただけに終わらせず、ご自身の健康づくりにお役立てください。対象の方には個別通知でお知らせします。

知っ得!けんこう講習

運動、食生活、歯科など健康づくりに関する講習会を開催します。興味のある回のみ参加も可能です。ご自身やご家族の健康づくりにお役立てください。

【対象者】 町内在住の18歳以上
【定員】 各回20名(先着順)
※詳しい内容は各開催月の広報「みやしろ」をご覧ください。

| 月 | 日(曜) | テーマ | 月 | 日(曜) | テーマ |
|----|--------|-----|--------|--------|-----|
| 6月 | 24日(月) | 食生活 | 10月 | 17日(木) | 歯 |
| 7月 | 22日(月) | 運動 | 11月 | 14日(木) | 食生活 |
| 9月 | 26日(木) | 食生活 | 令和7年1月 | 20日(月) | 運動 |

公設宮代福祉医療センター 六花 (りっか)

- 診療科目:内・小・外・整
 - 受付時間:午前8:30～11:30 午後1:30～3:30
 - 介護老人保健施設(入所・短期入所・通所)
 - 訪問看護・訪問リハビリ ●居宅介護支援事業所
- 東武動物公園駅から徒歩10分
電話: 36-2760
住所: 宮代町大字須賀177

私たちは、地域に密着した総合ドラッグストアを目指します



株式会社 セキ薬品

埼玉県を中心に、
ドラッグストア215店舗、調剤薬局81店舗展開中!



〒345-0801
埼玉県南埼玉郡宮代町百間4-2-22
電話:0480-34-4829