

おやこの健康

おとなの検診

健康づくり・食育

予防接種

医療機関名簿

相談窓口

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

骨粗しょう症は、骨密度の減少などによって骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。しかし、自覚症状がなく進行し、背骨などを「いつのまにか」骨折してしまうこともあります。特に40歳以上の女性は、注意が必要です。この機会に自分の骨の状態をチェックして、骨粗しょう症を予防しましょう！

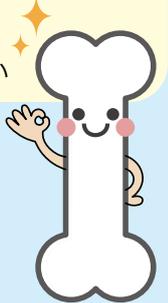
対象者 (次の生年月日の女性)	費用	検査内容	検診日	検診場所	予約期間
昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生 昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生 昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生 昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生	500円	レントゲンによる腕の骨密度検査(検診車)	6/27(金)	保健センター	LINE 5/7(水)～5/20(火) 電話申込 5/26(月)～ 保健センターへ

骨粗しょう症検診のフォローアップ教室

【申込み】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



ちよこ 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。

ちよこ 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、講義と調理実習を行います。カルシウムアップの食事のコツを、楽しみながら学びましょう!

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17日(木)

【場所】保健センター

【申込み】6月13日(金)・16日(月)・17日(火)
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。



しどく 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	テーマ	月	テーマ
6月	運動	10月	食生活
7月	睡眠	11月	食生活
9月	歯科	令和8年1月	運動

公設宮代福祉医療センター 六花 (りっか)

- 診療所
- 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

幸手整体院 やわらぎ

お身体のお悩み事!!
解決しませんか?
当院ではお子様から高齢の方まで
そして愛犬の施術も予約受付中です

4D5動物整体 わんこ整体
人間と同じ骨格から整えます
担当 せいとうなおき
Tel:070-8558-4770

この手で
あなたを元気に

一般整体・妊産婦整体・そのほか

0480-31-8191

埼玉県幸手市平須賀2-289

代表 齋藤 博子

http://358smil.com

