

Ivent info.

第11回 ～遠野健康福祉の里20周年記念～

# 市民健康講座

日時 10月19日(日) 13時半～15時半

場所 あえりあ遠野交流ホール

参加無料

入場方法 入場整理券(9月8日から配布開始)が必要で【整理券配布場所】 遠野健康福祉の里、宮守総合支所、とびあインフォメーションコーナー

問い合わせ 市保健医療課健康推進係(☎62-5111内線20)

◎内海桂子氏  
漫才協会名誉会長。卒寿を迎えた現在もテレビや舞台に出演している超人気ベテラン漫才師。現役としてパワフルに活躍中。

内容  
★講演会  
講師：漫才師 内海桂子氏  
演題：「転んだら起きればいいさ」

★だれでもできる！ 簡単エクササイズ  
講師：大塚真里子氏、西島繁美氏  
元バレーボールオリンピック選手の三屋裕子氏が主宰する「健康寺子屋」の講師が、高齢者が元気になる簡単な健康体操を指導します。

みんな、一緒に笑いましょ！



Ivent info.

# 消防フェア

各種体験コーナーや講習会など多彩なイベントを開催します。来て、見て、体験して、楽しみながら防災意識を高めましょう。家族みんなでお越しください！

イベント

▷来場者プレゼント▷  
防火餅まき▷消防車両と綱引き▷とん汁お振る舞いーなど

救急講演会 14時～

講師：遠野病院副院長 遠藤忠雄 医師  
演題：「遠野の外科的救急疾患」

アトラクション

▷防災ヘリ救助訓練披露(訓練後は、機体の見学ができます！)▷  
陸上自衛隊炊事車展示▷遠野北小薬研太鼓披露ーなど

日時 9月13日(土) 12時～17時

場所 市総合防災センター

問い合わせ 市消防本部(☎62-2119)

入場無料

各種体験

▷消火体験▷放水体験▷  
煙体験▷レスキュー体験▷  
消防車両乗車体験▷  
地震体験▷心肺蘇生法コンテストーなど

上級救命講習

■時間 8時半～17時半  
■内容 心肺蘇生法、AEDの取り扱い、異物除去法、止血法など応急処置全般  
■定員 15人  
■申込方法 事前に電話で申し込み  
■その他 受講者全員に修了証を交付

体験しよう！



県の防災ヘリもやってくる！

乳がん  
子宮頸がん  
骨粗しょう症

あなたの健康のために、必ず受診しましょう！

# 女性の検診

市は、女性を対象にした各種検診を10月1日から実施します。  
◎問い合わせ 市保健医療課健康推進係(☎62-5111内線13、20)

## 乳がん・子宮頸がん検診

乳がんは40～50歳代、子宮頸がんは20～30歳代と若い年代に最も発症しやすいのが特徴。この年代は、子育てや仕事などに多忙な時期で、ついつい検診を受けないでしまうと、命に関わる恐れがあります。がんは、早期に治療を始めれば、約9割の人が治ると言われています。乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回です。今回対象の人は、必ず受診してください！

対象

※年齢は来年の4月1日現在です  
▷乳がん…①40歳以上の偶数年齢の女性 ②無料クーポン券対象者(右下参照)▷  
子宮頸がん…①20歳以上の偶数年齢の女性 ②無料クーポン券対象者(右下参照)  
【注意】 対象外の人も受診できますが、検査料金は全額自己負担となります。詳しくは、お問い合わせください。

自己負担額

①…▷70歳以上▷市民税非課税世帯▷生活保護世帯=無料  
②…①以外で国民健康保険被保険者=1,000円  
③…①②以外の人=2,000円

## 骨粗しょう症予防検診

骨粗しょう症は、加齢とともに骨量が減少して骨がもろくなる病気で、男性よりも女性に多い病気です。背中や腰が曲がったり、転倒した時に骨折しやすくなります。高齢者の場合、骨折が寝たきりの原因になるなど、見過ごせない病気でもあります。定期的に検診を受けて自分の骨量を知り、若いうちから予防に努めましょう。

対象

※年齢は来年の4月1日現在です  
25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性

自己負担額

①…▷70歳以上▷市民税非課税世帯▷生活保護世帯=無料  
②…①以外で国民健康保険被保険者=500円  
③…①②以外の人=1,000円

## 検診日程

### 乳がん・子宮頸がん検診

受付時間…午前/9時半～11時  
午後/13時～14時半

日程	場所
10月1日(水)	綾織地区センター
2日(木)	小友地区センター
3日(金)	午前:行動館(旧ふるさと交流館) 午後:達首部多目的研修集会施設
4日(土)	上郷地区センター
5日(日)	遠野健康福祉の里
6日(月)	
7日(火)	遠野浄化センター
8日(水)	
22日(水)	みやもりホール
23日(木)	午前:附馬牛地区センター 午後:土淵地区センター
24日(金)	青笹地区センター
25日(土)	
26日(日)	遠野健康福祉の里

### 骨粗しょう症予防検診

受付時間…午前/9時半～11時  
午後/13時～14時半  
夕方/17時～18時半(※24日のみ)

日程	場所
10月22日(水)	みやもりホール(午前・午後)
※24日(金)	遠野健康福祉の里(午後・夕方)
25(土)・26日(日)	遠野健康福祉の里(午前・午後)

## 無料クーポン券を配布します

下記対象者には、無料で受診できるクーポン券を、保健推進委員を通じて配布します。

【対象者】 ※年齢は来年の4月1日現在です  
▷乳がん検診…41歳の人、平成21～24年度に配布したクーポン券を使用しなかった人  
▷子宮頸がん検診…21歳の人、平成21～24年度に配布したクーポン券を使用しなかった人