

脳ドック（前期）のお知らせ

MRI装置を使って、脳および脳血管疾患(脳梗塞、脳動脈瘤、脳微小出血など)の早期発見のために行われる検査です。

内 問診、血圧測定、身長・体重測定、頭部MRI(脳断層)・MRA(脳血管)検査、医師による診察・結果説明

対 昭和56年3月31日以前生まれの人で刈谷市脳ドックを初めて受診する人

次の人は受診できません

- ・ペースメーカーを装着している人
- ・手術などにより体内に金属が入っている人
- ・妊娠中または妊娠している可能性のある人
- ・閉所恐怖症の人

※頭痛など気になる症状のある人は、直接医療機関を受診してください。

※アートメイクや入れ墨をしている人は、受診できない可能性があります。施術店に確認してください。

実施期間

前期：5月～10月 後期：11月～令和3年2月

※後期の詳細は市民だより9月15日号でお知らせします。

¥ 10,000円(検診当日に医療機関窓口へ)

申 3月25日(火)(消印有効)までに、①「脳ドック希望」、②氏名(フリガナ)、③住所、④生年月日、⑤性別、⑥電話番号、⑦希望医療機関名(第3希望まで記入可)をハガキまたはFAX(26-0505)で保健センター(〒448-0858 若松町3-8-2)へ。

※ハガキまたはFAXはどちらか1人1枚です。

※申込多数の場合は抽選とし、結果は4月22日(火)までに全員に送付します。

※第1希望にもれた場合、第2・3希望に空きがあればその病院で再抽選します。

※刈谷市国民健康保険の加入者で、受診日時点で1年以上加入している人は、申請により費用の一部が助成されます。

詳しくは国保年金課(☎62-1206)へ。

問 保健センター(☎23-8877)

医療機関名	前期定員
刈谷豊田総合病院(住吉町)	210人
辻村外科病院(井ヶ谷町)	55人
一里山・今井病院(一里山町)	150人
平野クリニック(高須町)	40人

かりやヘルスアップ大学 学生募集

グループワークを交えながら、年間を通して「運動」「栄養」「休養」から健康について学びます。いつまでも元気であるために、体の仕組みを知り、効果的な健康作りをしませんか。

とき	内容
5月	21日(木)午後 入学式、オリエンテーション
5～6月	指定日の午前または午後 げんき度測定
6月	4日(木)終日 日帰り研修(至学館大学)
	18日(木)午後 加齢とロコモ予防(公開講座)
7月	2日(木)午後 有酸素性運動～ウォーキングのコツ～
	16日(木)午後 正しい姿勢とストレッチ
8月	6日(木)午後 筋力トレーニング～筋肉を保持・増進しよう～
	27日(木)午後 認知症とその予防(公開講座)
9月	3日(木)午後 心とからだのリラックス
	17日(木)午後 運動と栄養
10月	8日(木)午後 バランスのよい食事(公開講座)
	22日(木)午前 地域の食材でロコモ予防
11月	5日(木)午前 栄養実習 腸から元気になろう
	19日(木)午後 色や香りでリフレッシュ
5～12月	指定日(午後)のうち1回以上 選択科目(医科、薬科、歯科)
12月	3日(木)午後 身体ケア～マッサージを覚えよう～
	17日(木)午後 学習発表会、卒業式

場 総合健康センター、至学館大学 **講** 至学館大学教授^{ほか}

対 50～60歳代で運動制限がない人

定 36人(男女各18人程度) ※申込多数の場合は抽選

¥ 3,850円(65歳以上3,200円) ※保険料含む ※その他実費あり

申問 4月10日(金)までに、電話(23-8877)または直接、保健センターへ。

健康づくり推進員養成講座 (食生活見直しコース)

健康の3本柱である運動・休養・栄養について学ぶことができる講座です。バランスの良い食事を作る方法など、食生活について日頃疑問に思っていることを学び、それを家族や身近な人、市民に伝えるボランティアになりませんか。

とき	テーマ
5月18日(月)午後	開講式、健康講話
6月9日(火)・18日(木)・24日(火)の午前	栄養バランスについての講話・実習
7月15日(火)午後 8月3日(月)午後	こころの健康講話、ゲートキーパーについて
8月19日(火)午後	栄養講話、食と健康づくりの会会員との交流
10月2日(金)・7日(火)・16日(金)の午後	健康寿命、ロコモ、プラス10についての講話・実技
11月26日(木)午後	歯科講話
12月14日(月)午後	修了式

場 総合健康センター **対** 市内在住の人

定 30人

※申込多数の場合は抽選

申問 4月6日(月)までに、電話(23-8877)で保健センターへ。