

# 脳ドック(前期)のお知らせ

MRI装置などを使って、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** 40歳以上(昭和55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~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27日(水)(消印有効)までに、「脳ドック希望」、①氏名(フリガナ)、②住所、③生年月日、④性別、⑤電話番号、⑥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24日(水)までに全員に連絡します。

※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

グループワークも交えて、運動、栄養、休養の側面から健康について学びます。いつまでも元気でいるために、体の仕組みを知り、効果的な健康づくりをしませんか。

| とき                         | 内容                                   |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 5月 23日(木) 午後               | 入学式・オリエンテーション                        |
| 5~6月 指定する月・火・木・金曜日         | げんき度測定                               |
| 6月 6日(木) 終日<br>20日(木) 午後   | 日帰り研修(至学館大学)<br>加齢とロコモ予防(公開講座)       |
| 7月 4日(木) 午後<br>18日(木) 午後   | 有酸素性運動~ウォーキングのコツ~<br>正しい姿勢とストレッチ     |
| 8月 1日(木) 午後<br>22日(木) 午後   | 筋力トレーニング<br>認知症とその予防                 |
| 9月 5日(木) 午後<br>26日(木) 午後   | 心とからだのリラックス<br>運動と栄養(公開講座)           |
| 10月 10日(木) 午前<br>24日(木) 午前 | バランスのよい食事<br>地域の食材でロコモ予防             |
| 11月 7日(木) 午前<br>21日(木) 午後  | 腸から元気になろう(栄養実習)<br>色や香りでのフレッシュ(公開講座) |
| 12月 5日(木) 午後<br>19日(木) 午後  | 身体ケア~マッサージを覚えよう~<br>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** 50~69歳で運動制限がない人

**定** 36人 ※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12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) 受講者募集

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                      | 内容                          |
|-------------------------|-----------------------------|
| 5月20日(月)午後              | 開講式、健康講話                    |
| 6月14日(金)または<br>19日(水)午前 | 栄養講話・実習(栄養バランスについて)         |
| 7月24日(水)午後              | こころの健康講話、ゲートキーパーについて        |
| 9月18日(水)午後              | 栄養講話、食と健康づくりの会員との交流         |
| 10月3日(木)または<br>16日(水)午後 | 運動講話・実技(健康寿命、ロコモ、プラス10について) |
| 11月8日(金)午後              | 歯科講話                        |
| 12月16日(月)午後             | 修了式                         |

**対** 市内在住の人

**定** 30人

※申込多数の場合は抽選

**申問** 4月4日(木)までに、電話(23-8877)で保健センターへ。