

婦人科検診

12月は大変混みあいますので、予約が取りにくい場合があります。早めにご連絡ください。

【検診期間】令和5年12月末まで

子宮頸がん検診

対象者	料 金	津山市内指定医療機関	真庭市内指定医療機関
20歳以上の女性の方	無 料	・赤堀クリニック・石井医院・福田産婦人科 ・光井産婦人科・津山中央病院(婦人科) ・ESクリニック・岡外科胃腸肛門科	・落合病院

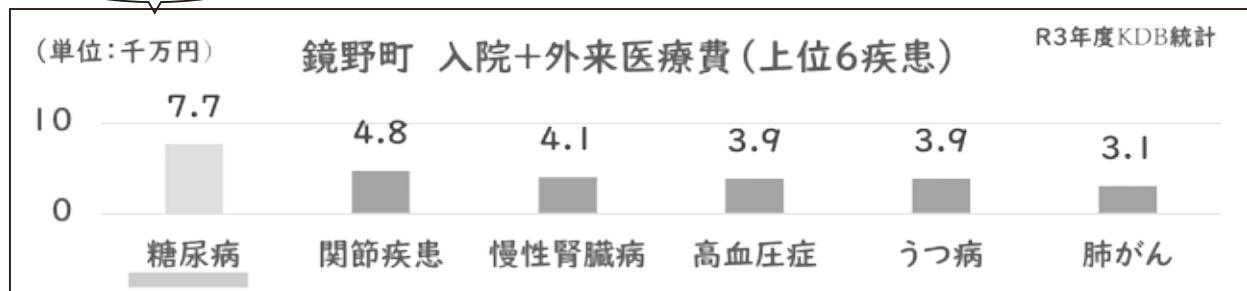
乳がん検診

対象者	検診項目	料 金	津山市内指定医療機関	真庭市内指定医療機関
40歳～49歳の女性の方	視触診＋マンモグラフィ2方向撮影	無 料	・赤堀クリニック ・ESクリニック ・津山中央病院(外科) ・津山第一病院	・落合病院
50歳以上の女性の方	視触診＋マンモグラフィ1方向撮影			・金田病院 ・勝山病院 ・湯原温泉病院

糖尿病は
血管を傷つける病気です

11月は「糖尿病予防月間」

鏡野町は糖尿病にかかる医療費がもっとも高いです



糖尿病の初期は自覚症状がなく、症状が出てきた頃には重症化している恐れがあります。そのため、かかる医療費も高くなるのが特徴です。糖尿病は早期発見と生活改善で、合併症のリスクが下がり、通常と変わらない生活を送ることができます。人生100年時代…いつまでも充実した生活を送るために、まずは健診を受け、糖尿病のリスクがないか調べてみましょう。

かがみの健康
ポイント対象事業

健康教室を開催します！ \参加費無料/

要予約

「調子の良い身体へゆるトレ運動教室」11月25日(土) 10:00～11:30 定員40名

簡単な動きで筋肉や骨を正しい位置に戻し、「首や肩がこる」「いつも体が重い」といった不調を改善し、運動効果のでる身体をつくるための教室です。

「こころと身体の疲れをリセットする快眠教室」12月2日(土) 13:30～15:00 定員40名

「寝つきが悪い」「寝ても疲れが取れない」といった睡眠の悩みを解消。健康なこころと身体を維持するための快適な睡眠の実践方法についてお話しします。

「内臓脂肪燃焼！運動集中型教室」令和6年1月20日(土) 10:00～11:30 定員40名

内臓脂肪を燃やすために効果的な運動や内臓脂肪蓄積を予防する食事、つつい食べてしまう間食との上手な付き合い方についてお話しします。

会場：鏡野町中央公民館 大集会室 申込期限：11月17日(金) ※事前予約が必要です

申込・お問い合わせ先 鏡野町健康推進課 健康指導支援係 電話(0868)54-2025 FAX(0868)54-2891