

シニアのための料理教室

成人保健班

自分の健康に気を配り、元気に暮らしていけることができるよう、生活習慣病予防と自立支援を目的に教室を開催します。

日 時 10月22日(水) 10:00～13:00

場 所 すこやかセンター2階

内 容 誰でも作れる簡単メニュー

対 象 市内在住の65歳以上の人

定 員 15人

参加費 500円

持ち物 エプロン・三角巾など頭につけるもの・手拭き用タオル・マスク・筆記用具

申込み 健康推進課窓口または電話で申込み



目の愛護デー 無料電話相談

成人保健班

10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、千葉県眼科医会会員が目の健康についての相談にお答えします。

日 時 10月5日(日) 9:00～16:00

電話番号 ☎ 043 (242) 4271 (当日のみ)

問 千葉県眼科医会事務局

☎ 043 (308) 6141 (月・水・金曜日 10:30～14:30)

大切な人 愛する人を 亡くされた方へ

成人保健班

印旛保健福祉センターでは、「社会福祉法人千葉いのちの電話」と連携し、自死遺族支援のための相談を実施しています。

①わかちあいの会ひだまり

同じような体験を持つ人が集い、安心して話せる場です。

日 時 偶数月 第3金曜日 13:30～16:00

対 象 大切な人を自死で亡くされた人

②自死遺族支援【個人対面相談】

あなたの心の想いや悩みを個別に相談できます。

日 時 奇数月 第3金曜日 13:00～16:00

対 象 原則として県内在住の人

精神的治療を受けている人は、医療機関担当医の了解を得て参加してください。

内 容 1面接 50分

申込み 電話(☎ 043 (222) 4331)で申込み

【①②共通】

場 所 千葉県印旛健康福祉センター2階

<佐倉市錦木仲田町8-1>

※内容が変更となる場合があります。詳しくは、事務局まで問い合わせてください。

問 社会福祉法人千葉いのちの電話事務局

☎ 043 (222) 4416

がん検診をぜひ受診しましょう

成人保健班

10月は、がん検診受診率向上キャンペーン月間です。

がんは日本の国民病と呼ばれ、2人に1人はがんになると言われています。男性は大腸がん、女性は乳がんになる可能性が最も高いです。市で受けられる健診は、大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん・胃がんの5つで、どれも早期発見ができます。

ぜひ、この機会に受診しましょう。

受診方法など、詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



令和7年度の個別がん検診日程

大腸がん検診	令和7年11月30日(日)まで
肺がん検診	令和7年11月30日(日)まで
乳がん検診	令和8年1月31日(土)まで
子宮頸がん検診	令和8年1月31日(土)まで

※令和7年度の集団検診は終了しています。

第36回 腎臓病を考える会

日 時 11月2日(日) 13:00～15:30

場 所 ホテルポートプラザちば2階 ロイヤル
<千葉市中央区千葉港8-5>

内 容 ①腎臓が弱いと言われたら
②腎臓病の食事療法

講 師 ①吉岡 友基さん

(千葉大学大学院 医学研究院 腎臓内科医師)

②大平 知穂さん

(千葉大学医学部附属病院 臨床栄養部 管理栄養士)

定 員 100人

申込み 当日受付

問 県腎臓病協議会 ☎ 043 (256) 4661



成田赤十字病院 公開健康講座

日 時 10月18日(土) 14:00～15:30

場 所 成田市保健福祉館
<成田市赤坂1-3-1>

テーマ 「手の痛み・しびれ・あきらめていませんか?」
～へバーデン結節・ばね指・手根管症候群～

講 師 渡辺 丈さん(成田赤十字病院 整形外科医師 兼 リハビリテーション科副部長)

定 員 100人程度

申込み 当日受付

詳しくは、問い合わせてください。

問 成田赤十字病院社会課 ☎ (22) 2311

