

# 健康だより

健康医療課  
☎53-2101  
各地域の保健センター  
萩原 ☎52-1230  
小坂 ☎62-3443  
下呂 ☎25-2680  
金山 ☎32-4500

## 特定健診を受けましょう

～健診の目的は脳卒中や心臓病などの予防です～

### ◆下呂市は脳卒中が多い地域

脳卒中（脳血管障害）は、1980年までは日本人の死因の第1位を占めていました。その後、がんや心臓病で亡くなる人がより多くなり、現在は死因の第3位となっています。下呂市でも、脳卒中での死亡は県や国と比較（表1）しても低い状況です。といっても、脳卒中をおこす人が減少したわけではありません。治療の進歩などにより、発症直後の死亡率は以前に比べて低下したものの、発症率はあまり変わらず、何らかの後遺症を抱えながら生活している方が少なくないのです。下呂市は、同規模の市と比較して脳卒中での治療者が多いことがわかっていきます。

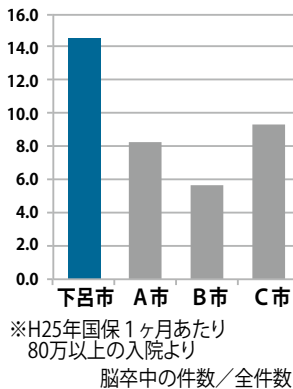
表1 脳卒中の年齢調整死亡率（H21-25）  
人口10万対

	下呂市	県	国
男	31.5	42.6	46.6
女	21.1	25.7	25.7

※飛騨の公衆衛生より

(図1)

図1 脳卒中治療者の割合



【年齢調整死亡率とは】  
年齢構成が異なる集団を比較できるように年齢調整がされた死亡率

【同規模市とは】  
県内には、下呂市と同じくらいの人口規模の市（～5万人）が下呂市の他に7市あります。（全国には231市あります。）左の表は県内7市のうち、下呂市と同じデータを出している3市と比較しています。

脳卒中を引き起こす危険因子の中で、一番影響が大きいのは高血圧です。厚生労働省の調査によると、脳卒中による死亡の危険性は、収縮期血圧が140～159 mmHgの人でも、通常血圧の人に比べて約3倍高いと言われています。収縮期血圧が180 mmHg以上の人では、脳卒中による死亡率は7倍以上にまで跳ね上がります。

### ◆自覚症状はないから大丈夫だね？

脳卒中は一般に60歳代以降に多く発症するイメージがあると思いますが、40～50歳代の働き盛りの方も襲われることが少なくありません。年齢に関係なく、今まで元気だった人を前触れなく襲うのが、脳卒中の一番恐ろしいところだ。「自覚症状がない」脳卒中のリスクが低い」というわけではありません。

### ◆薬を飲んでいないから大丈夫だね？

予防のためには、「薬を飲んでいない」という理由だけでは大丈夫とは言えません。高血圧や糖尿病などの治療の目的は、単にその値を下げることでなく、脳卒中や心臓病などの合併症を予防することです。脳卒中の発作をおこすまでには高血圧のほかに、脂質異常、高血糖、肥満、喫煙などの危険因子の積み重ねがあります。これらの重なりが脳の血管に負担をかけ、耐え切れなくなった結果、脳出血や脳梗塞を起すのです。

家庭での血圧値や血糖値、コレステロールや中性脂肪の値はどうですか？一年に一度は健診を受けて、自分のからだのことを知っておくのは大切なことです。

健康医療課 ☎53・2101

## 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24・1200

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科  
（急病患者に限ります）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

### 4・5月の担当医

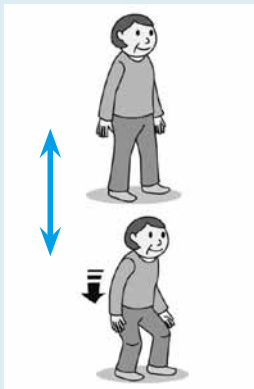
4月	5月
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	3日(日) 中田宗彦(中田医院)
10日(日) 大林秀成(萩原北醫院)	1日(日) 中田宗彦(中田医院)
17日(日) 小池利幸(小池医院)	29日(金) 細江昭比古(市立中原診療所)
24日(日) 小池利幸(小池医院)	24日(日) 藤岡均(藤岡医院)
3日(日) 黒木尚之(黒木医院)	17日(日) 今井直人(花田医院)
10	

## 寝たきり予防運動

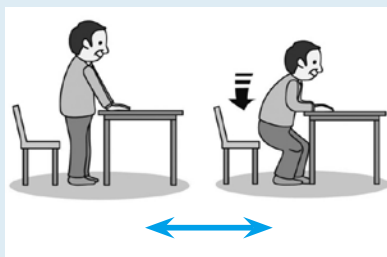
日本整形外科学会では『一生歩いて生きていく』を合言葉に、たった二つの運動を続けることが寝たきり予防になるとして『ロコトレ』を推進しています。いつでも自分の脚で歩きたい、自分の脚でトイレに歩いていきたいという願いをかなえるためにもロコトレを日ごろの運動に取り入れてみませんか。詳しくは病院でご指導いたします。



**ロコトレ① 開眼片足立ち**  
 ○転倒しないように必ずつかまえるものがある場所でいきましょう。  
 ○支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。  
 ○床につかない程度に片脚を上げます。  
 ○左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



**ロコトレ② スクワット**  
 ○肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。  
 ○脚がつま先より前へ出ないように、また脚が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体を鎮めます。  
 ○深呼吸をするペースで5、6回、1日3回。



○転倒の危険があるときは、後ろに椅子を置いたり、机に手をつけて行います。  
 ○スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち上がりの動作を繰り返します。

## 寝たきり予防はたった二つの運動(ロコトレ)で

### ポイント

- ・痛みの来ない範囲で行いましょう。
- ・動作中は息を止めないようにしましょう。
- ・脚に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか意識しながらゆっくりと、毎日続けることが大切です。

下呂市立金山病院  
 顧問 古田智彦  
 (日本整形外科学会会員)

## 栄養教室受講生の募集

「栄養教室」で食生活について学び、「ヘルスマイト」に入会しませんか?  
 「栄養教室」は、概ね65歳以下の方(男女問わず)を対象に、子どもの食育や生活習慣病予防のための食生活、健康等に関する学習会及び調理実習を行います。

一年間の教室修了後は、地域の健康づくりや食に関する知識の普及を行っている下呂市ヘルスマイト(食生活改善推進員)に入会し、活動に参加していただくことができます。  
 期間・時間 5月〜2月(7,8月を除く)

くまでの計8回。9時30分〜13時30分  
 会場 下呂市民会館  
 募集人員 20名

参加料 年間2000円  
 その他 託児あり  
 申込期限 4月22日(金)  
 申込・問合先 下呂保健センター  
 ☎25・26800

## 乳がん・子宮頸がんの個別検診が始まります

乳がん、子宮頸がんの個別検診が次の医療機関で5月中旬頃から、バスでの集団検診が7月から始まります。国民健康保険加入の対象となる方、社会

### 個別受診可能医療機関

	下呂温泉病院	金山病院	黒木医院	久美愛厚生病院
月	●乳がん・子宮頸がん			子宮頸がん
火			子宮頸がん	乳がん(午前のみ)
水	子宮頸がん	乳がん(午後のみ)		
木				
金	●乳がん・子宮頸がん		子宮頸がん	子宮頸がん
土			子宮頸がん(午前のみ)	
日	乳がん(指定日)			

- ※ 個別検診は予約が必要です。(黒木医院は予約不要)
- ※ 今年度より下呂温泉病院での乳がん検診が始まります。
- ※ ●は乳がんと子宮頸がん検診が同日受診可能です。
- ※ 下呂温泉病院における日曜日の指定日は6/19、9/11、11/20となります。
- ※ 久美愛厚生病院では乳がん、子宮頸がん検診の実施曜日の変更となり、同日受診はできません。
- ※ バスによる集団検診では乳がん・子宮頸がん検診の同日受診は可能です。

保険等加入の検診を希望された方には5月中に受診券を送付します。がんは早期発見・早期治療が大切です。自分

の健康を守るため、積極的に検診を受けましょう。ご不明な点は健康医療課までお問い合わせください。