あなたの健康づくりを応援します！
「健康づくり教室」のご案内

楽しく学べる健康づくり教室を開催します。今のあなたに役立つ「プラス1（ワン）」の健康情報が盛りだくさんです。知識だけでなく、体験を通して健康づくりを始めましょう。

健康づくり教室修了後、地域で仲間と一緒に健康づくりを進める「健康づくり推進員」として活動することができます。まずは自分自身が健康になり、家族や地域の健康づくりを一緒に考えてみませんか。

ところ（保健センター名）	と　き	テーマ
芸　濃	８月８日㈪13時30分～15時30分	暑さに負けない体力づくり
一　志	８月29日㈪13時30分～15時30分	いっしょに　ちょっと　してみよう！ 運動と食生活　見つめなおして 体の中から　キレイになろう
白　山	８月29日㈪10時～11時30分	膝痛・腰痛を予防し、安全に運動しよう
久　居	８月30日㈫10時～11時30分	“よいかみ合わせ”と“運動”で若さを保とう
安　濃	９月２日㈮13時30分～15時30分	今日からはじめる全身体操

定　員　各会場先着30人

申し込み・問い合わせ　７月26日(火)から直接窓口または電話で各保健センターへ

あなたとあなたの大切な人の命のために
がん検診・39歳以下の健康診査
を受けましょう！

津市では、７月からがん検診と健康診査を行っています。

日本のがん罹患（りかん）数は年々増加しており、生涯を通じて2人に1人がかかると言われています。しかし、がんは決して不治の病ではありません。早期発見・早期治療によって、その多くは命を救うことができます。初期は症状のない場合が多いため、特に自覚症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。

詳しくは、広報津6月16日号と同時配布の「平成28年度津市がん検診と健康診査のご案内」や津市ホームページをご覧ください。

津市のがん検診でがんが見つかった人数

検診の種類	がんが見つかった人数	受診者数
胃がん	67人	23,707人
肺がん	31人	32,360人
大腸がん	74人	29,601人
子宮がん	４人	16,475人
乳がん	25人	13,647人

【平成26年 がん検診精密検査追跡結果より（平成28年5月現在）】