

健康診査とがん検診をセットで受けられます

10月の総合健診の予約を受け付けます

平日にがん検診を受診できない人や、全てのがん検診を一度に受診したい人向けに総合健診を行います。

受診には、受診シール(肺がん検診の場合は受診票)が必要です。受診シールを紛失した場合は、予約の際に伝えてください。必要書類と一緒にお送りします。

詳しくは、市保健センター(☎251321)へ。

ホームページID 9525

とき 10月24日(金)、26日(日)、27日(月)午前8時30分～11時

ところ 市保健センター

対象 20歳以上の市民

※健(検)診ごとに対象年齢などが異なります。受診シールや受診の手引き(「広報しぶかわ」4月号と一緒に配布)などで確認してください

「受診の手引き」▶



実施する健(検)診

- ▷ 渋川ほっと健診
- ▷ 後期高齢者健康診査
- ▷ 胃がん(バリウム)検診
- ▷ 大腸がん検診
- ▷ 結核・肺がん検診
- ▷ 乳がん検診
- ▷ 子宮頸がん検診
- ▷ 前立腺がん検診
- ▷ 肝炎ウイルス検診
- ▷ 胃がんリスク検診

予約方法



事前に Web または電話予約が必要です。

予約期間

9月12日(金)～26日(金)

Web 予約

期間内はいつでも予約できます



電話予約

予約専用ダイヤル ☎257336

受付時間 午前9時～午後4時
(土・日曜日、祝日を除く)

対象 市民

講師 梅沢栄さん(健康運動指導士)

▽体験実習(呼吸法やヨガの技法を取り入れ、緊張をほぐして癒す体験)

内容 ▽リラクゼーション法の講話

ところ 市保健センター

とき 9月20日(土)・27日(土)・10月4日(土)

午前9時30分～11時(受け付けは午前9時から) ※3日間で1コースです

定員 30人(先着順)

参加料 無料

申込方法 ①市ホームページ上の応募フォームから ②電話で市保健センターへ

申込期間 9月8日(月)～18日(木)

申込み・問合せ先 市保健センター

ホームページID 7778

リラックスセッション講座

ストレスと体の

ストレスとの上手な付き合い方



持ち物 飲み物、汗拭き用タオル、ヨガマット(持っている人のみ)、動きやすい服装

市ホームページはコチラ▶



一人で悩まず相談を

9月10日～16日は自殺予防週間です

さまざまな悩みが重なると、誰でも「心が苦しい」「生きるのがつらい」といった気持ちになる可能性があります。相談することで少しほっとするかもしれません。悩みがあるとき、困っているときに、電話やSNSなどで相談できる窓口があります。

悩みや不安を抱えて困っている人は、一人で悩まず、まずは誰かに話してみてください。

問合せ先 市保健センター
(☎251321)または渋川保健福祉事務所(☎224166)

▼相談先一覧(県ホームページ)



<https://www.pref.gunma.jp/page/19873.html>

心の問題、仕事場での問題、多重債務の関係など、各相談先を紹介しています