

定期的ながん検診が早期発見につながります

鹿児島市が発行している『いきいき受診券』を使うことで、対象のがん検診が公費負担で受けることができます（一部自己負担有）。

受診する検診によって、**事前予約が必要**ですので、ご注意ください。

- ①各保健センター・小中学校・公民館で受ける場合：**がん検診専用ダイヤル：099-214-5489**
- ②その他の会場（鹿児島市が指定した集団検診を実施している施設または個別検診医療機関）
で受ける場合：**検診を受けたい施設へ直接お問い合わせください。**

がんを防ぐための12か条

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける
- お酒はほどほどに
- バランスのとれた食生活を
- 塩辛い食品は控えめに
- 野菜や果物は不足にならないように
- 適度に運動
- 適切な体重維持
- ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 定期的ながん検診を
- 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 正しいがん情報でがんを知ることから

（公益財団法人 がん研究振興財団ホームページより参考・引用）

がん検診日程等、詳しくはこちら⇒



実施医療機関や連絡先など、詳しく知りたい方は、
鹿児島市保健予防課にお問い合わせください。

電話番号：099-803-6927

市内の保健センター・保健福祉課・長寿あんしん相談センターに

健康づくりのための貸出物品あります！

レクリエーションなど
にご活用ください
無料です

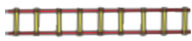
お箸の使い方も上達！
対戦形式でとっても
盛り上がりやすい

からだを動かしながら、
頭も使った
コグニサイズに！

楽しく安全に！大人か
ら子どもまで盛り上がる
こと間違いなし！



豆つかみ
(2セット)



ラダー



ボウリング&
レクゴルフ

●貸出品目の問い合わせ

名称	電話
北部保健センター	099-244-5693
東部保健センター	099-216-1311
西部保健センター	099-252-8522
中央保健センター	099-258-2370
南部保健センター	099-268-2315
吉田保健福祉課	099-294-1215
桜島保健福祉課	099-293-2360
松元保健福祉課	099-278-5417
郡山保健福祉課	099-298-2114
喜入地区保健センター	099-245-3434

名称	電話
中央	099-219-4061
上町	099-219-4815
鴨池南	099-813-0880
城西	099-813-0130
武・田上	099-284-0620
長寿あんしん相談センター	
谷山北	099-284-5320
谷山中央	099-263-6260
谷山南	099-297-5301
伊敷台	099-218-8760
西伊敷	099-295-4007
吉野	099-295-7301

第39回市民健康まつり

日時：令和4年10月30日（日）10時00分～15時30分（受付は15時まで）

会場：西原商会アリーナ（鹿児島アリーナ）

内容：①健康トークショー ②各団体による相談・展示・体験コーナー

お問い合わせ：市民健康まつり実行委員会 事務局（鹿児島市医師会内） TEL 226-3737 FAX 225-6099

どなたでも
参加できます



11月は、鹿児島市の健康づくり月間です！

鹿児島市の各保健センターでは、**健康まつり**が開催されます。詳しくはこちら⇒



鹿児島市運動普及推進員協議会主催による「**正しく安全なウォーキング大会**」もあります。詳しくはこちら⇒



あなたも、この機会に健康づくりに取り組んでみませんか？