



急増しています! 大腸がん!! 2010年度友の会無料大腸がん検診受付中です!

2010年度友の会無料大腸がん検診 要綱

- 実施期間 2010年4月～2011年3月
- 実施検査 採便による血液反応検査(2回法)
- 対象者 「岐阜健康友の会会員」が条件です。入会の方と同居世帯であれば会員です。未入会の方は入会申込みと同時に検査実施可能です。
- 条件 ・2010年度にお1人1回 ・20歳以上の方
- 申込み みどり病院、すこやか診療所、華陽診療所、こがねだ診療所、岐阜健康友の会事務所窓口にて専用問診票(申込書)と検査容器をお渡しします。

検診者の実に1割以上の方が血液反応の陽性(+)、大腸内視鏡検査を受けた方のうち2割にポリプが認められています。ポリプ検査をした方の中には「がん」ではないものの、それに近いものが早期発見されたケースもあり「検診を受けておいて本当に命拾いした」という声もありました。陽性反応が出た方は必ず医師に相談して精密検査を受けるようにしてください。今年度も検診の受付が始まりました。より多くの方にご利用いただき、早期発見に繋がるよう広めてゆきたいと思えます。是非、ご家族やお知り合いの方にもお勧めください。

悪性腫瘍診断	大腸内視鏡検査施行者の内ポリプ検査施行者数	(+)の内、大腸内視鏡検査施行者数	陽性(+)数	検診者数
1名	19名	53名	88名	665名

《2009年度のまとめ》

今年もやります

第4回 ヘルスアップチャレンジ

達成賞
があります

これまで延べ1,000名の方にチャレンジしていただいているヘルチャレも4年目を迎えました。みなさんもヘルチャレに参加して、健康な体を目指しましょう!

9コースの中から自分に合った健康づくりにチャレンジします

チャレンジ期間 60日間(連続で)

申込期間 2010年
6月1日～7月15日
(必ずこの間にお申込み下さい)

実施期間 申込日から60日間

申込み

病院・診療所窓口と各友の会事務局にある「申込みハガキ」をご利用ください。

「終了ハガキ」にある「ヘルチャレカレンダー」に○×でチェックをします。チャレンジが終わりしだい事務局まで返信してください。コースの条件ができた方には、達成賞をお届けします。

※複数のコースにチャレンジしていても達成賞は1人1個までとさせていただきます。

お問い合わせ先

第4回ヘルスアップチャレンジ事務局
電話/FAX 058-244-3522

①てくてくお散歩コース
10分歩く/60日間

②すたすたお散歩コース
30分歩く/60日間

③野菜むしゃむしゃコース
1日350グラム
野菜を食べる/60日間

④さよなら間食コース
間食をしない/60日間

⑤歯みがき
しゅっしゅっコース
1日1回8分間の
歯みがき/60日間

⑥乗るだけダイエットコース
体重を計って記録する/60日間

⑦見上げてごらんコース
1日1回空を見上げリラックスする/60日間

⑧いきいき筋トレコース
筋トレをおこなう/60日間

⑨読み上げ朗々コース
新聞や本など声を出して読む/60日間

(注)現在、治療中の方は担当医とご相談の上、お申込みください

ヘルスアップチャレンジ
(ヘルチャレ)が初めての方へ
ヘルチャレとは「自宅で出来る健康増進コース」のことです。多くの方に「健康づくり」を意識していただけるように企画しています。

●方法は簡単

- ① 9つのコースの中から、自分が選んだコースに連続60日間チャレンジします。
- ② ヘルチャレ専用カレンダー(終了報告用ハガキ)に記録していきます。

●今年はちょっと変わります

- ① 個人エントリーになりました。
- ② 「申込み」も「終了報告」も返信ハガキでお願いします。
- ③ コース別の資料配布は行いません。
- ④ 全コース、60日間連続のチャレンジです。

チャレンジ開始から60日後には、どんな成果がでるでしょうか?

医療法人岐阜勤労者医療協会 第34回定期社員総会公告

- 日時 2010年5月30日(日) 午前9時30分～午後12時
- 場所 東部コミュニティセンター防災会議室
(例年と場所が変わっていますのでご注意ください)
- 議題 第1号議案 運動方針に関する件
(09年度の総括と10年度の活動方針)
第2号議案 09年度決算報告と監査報告に関する件
第3号議案 10年度事業計画と予算案に関する件
第4号議案 10年度年俸制役員の報酬等に関する件
第5号議案 特別決議に関する件

岐阜健康友の会 第28回定期総会公告

- 日時 2010年6月20日(日) 午前9時30分～午後2時
- 会場 ケアハウスささゆりホール
- 参加費 500円(昼食代)
- 内容 10:00 記念講演又は活動交流会
12:00 昼食
12:30 定期総会
09年度活動のまとめ 09年度会計報告
10年度活動方針・年間計画 10年度予算
14:00 閉会