

健康増進室9月スケジュール

【健康増進室】

- 火～土…午前9時～午後8時30分（月曜日休室）
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分
- 料 金…1回あたり200円（年齢などにより減額制度あり）
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会」を受けてください。

【利用講習会】

講習日時 (1時間程度)	期 日	開始時間
	1日(金)	午後6時30分
	9日(土)	午後1時
	17日(日)	午後1時

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方（中学生を除く）
- ※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。
- ※市外在住で当市に在勤・在学の方は、それを証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書や生徒手帳など）。
- 定員＝各日10人（予約制） ●受講料＝無料
- 申し込み方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

【ミニ教室】

教室名	日時（時間：午前11時～正午）			
肩こり・腰痛体操	5日(火)	12日(火)	19日(火)	26日(火)
ダンベル体操	6日(水)	13日(水)	20日(水)	27日(水)
疲労回復体操	7日(木)	14日(木)	21日(木)	28日(木)
バランスボール	1日(金)	8日(金)	15日(金)	22日(金)

- 対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員＝各日22人（肩こり・腰痛体操のみ25人）
- 受講料＝200円（年齢などにより減額制度あり）
- 申し込み方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。
- ※一人2種類、2回まで。

◎申込受付開始日：8月10日(木)

- 受付時間＝午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

④健康増進課（保健福祉センター内） ☎25-2100

○相 談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	29日(火) 午前9時30分～11時	小絹コミュニティセンター

	日 時	会 場
献 血	2日(水) 午後3時～4時	JA茨城みなみ本店

がん対策室通信

がん検診をうけましょう

がん検診は、日常生活を送る上で、特に健康上の問題のない、無症状の方に対して行います。適切な方法で検診をすることで、がんを早期に発見し、がんによる罹患率・死亡率を低下させる事を目的としています。

特に、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんは、それぞれの適切な方法で行うがん検診を受けることで、がんを早期に発見でき、治療を行うことができます。

■がん検診は確定診断ではない  
がん検診は、「健康な人」と「ほんの少しでもがんの可能性が疑われる人」を見極めるための「スクリーニング」(ふるいわけ)

「がん検診の技術は、目覚ましく進歩しています。しかし「異常なし」という判定は「がんはありません」ということではありません。がんの種類や場所によつては、発見が困難な場合もあります。

■「要精密検査」と判定されたら  
早期に発見できれば、がんは決して怖い病気ではありません。「要精密検査（精密検査が必要）」と判定されたら、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、精密検査を早めに行きましょう。

■自覚症状がある場合は医療機関の受診を  
自覚症状がある場合は、その

症状から、さまざまな病気を考える必要があります。

自己判断で、がん検診で済ませてしまうと、適切な診断がされず、治療が遅れる可能性があります。自覚症状がある場合は、医療機関を受診し、医師に具体的な症状を伝え、適切な検査を受けましょう。

■市で受けられるがん検診  
市では、肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診を受けることができます。検診により受診方法が異なります。今年度、まだ、がん検診を受診していない方は、健康管理予定表・ホームページを確認し、検診を受けましょう。

保健カレンダー 8月

○子どもの健診・教室など 会場：保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	9日(水)	午後1時～2時	平成29年4月生
1歳6カ月児健診	22日(火)	午後1時～2時	平成28年1月生
2歳児歯科健診	29日(火)	午後1時～2時	平成27年7月生
3歳児健診	23日(水)	午後1時～2時	平成26年6月生
プレママ教室(予約制)	30日(水)	午前9時～11時30分	妊娠中の方(夫婦可)
のびのび教室	8日(火)	午前10時～11時30分	平成28年7月生
離乳食教室(前半)	10日(木)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	24日(木)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※のびのび教室、ひよこ広場のピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。