

## 【健康増進室7月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

●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（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。

	期 日	開始時間	受講料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	7日(金)	午後6時30分	無料
	15日(土)	午後1時	
	23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）

●申し込み方法＝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。

	期 日	開始時間	受講料	
ミニ教室 (7月から内容が一部変わります)	肩こり・腰痛体操 (1時間程度)	4日(火)	午前11時	200円
		11日(火)		
		18日(火)		
		25日(火)		
ダンベル体操 (1時間程度)	5日(水)	午前11時	200円	
	12日(水)			
	19日(水)			
疲労回復運動 (1時間程度)	6日(木)	午前11時	200円	
	13日(木)			
	20日(木)			
	27日(木)			
バランスボール (1時間程度)	7日(金)	午前11時	200円	
	14日(金)			
	21日(金)			
	28日(金)			

○ミニ教室の受講料には、健康増進室使用料を含みます。

●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）

●申し込み方法＝窓口または電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）

※ミニ教室は一人2種類、2回まで。

<講習・ミニ教室申込期間>

6月30日(金)から受け付けます。(土・日・祝日を除く)

●受付時間＝午前8時30分～午後5時15分

申 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)	9日(金) 午前9時30分～11時	西ノ台倶楽部
こころの健康相談 (予約制)	7日(水) 午後1時30分～3時	保健福祉センター

※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。

# がん対策室通信

## 血液のがん

**血液**は主に骨の中心部にあり、骨髄というところで作られます。骨髄の中で造血幹細胞という細胞が役割を与えられて、血液の主な成分である赤血球、白血球、血小板へと分化します。

赤血球の役割は、体中に酸素を運ぶことです。白血球は、体の外から侵入してくる細菌やウイルスと戦って体を守る「免疫」の働きをしています。怪我をして傷から血が出たとき、血を止める担当が血小板です。

血液のがんは、造血幹細胞からそれぞれ赤血球、白血球、血小板へと分化する過程の細胞ががん化することで起こる病気です。

とても多くの種類がありますが、「白血病」「悪性リンパ腫」「多発性骨髄腫」が3大がんと言われています。

**■血液のがんに見られる症状**  
病気の種類により異なりますが、貧血、内出血や出血が止まらない、リンパ節が腫れる、白血球数が異常に高いなどの症状があります。

**■治療は**  
血液がんの治療は主に抗がん剤投与です。病状によっては、正常な細胞を移植する造血幹細胞移植という治療を行うこともあります。不治の病のイメージが強い血液がんですが、医学が進歩した現在、少しずつ不治の病ではなくなっています。

主治医と自分にあつた治療を相談しましょう。

造血幹細胞移植を受ける場合、ドナー（提供者）は誰でもいいというわけではなく、「ヒト白血球抗原（HLA）」と言われる型が合致する必要があります。たくさんの方がドナー登録をすることで、合致する確率もあがります。

**■ドナーやウィッグに助成も**  
市ではドナーとして骨髄などを提供した方への助成を行っています。また、抗がん剤の副作用による脱毛のために全頭ウィッグを購入した方への助成も始まりました。詳しくは広報つくばみらい5月号をご参照ください。

## 保健カレンダー 6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	14日(水)	午後1時～2時	平成29年2月生
1歳6カ月児健診	22日(木)	午後1時～2時	平成27年11月生
2歳児歯科健診	27日(火)	午後1時～2時	平成27年5月生
3歳児健診	28日(水)	午後1時～2時	平成26年4月生
プレママ教室(予約制)	2日(金)	午前9時～11時30分	妊娠中の方(夫婦でも可)
のびのび教室	20日(火)	午前10時～11時30分	平成28年5月生
離乳食教室(前半)	16日(金) (予約制)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		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)※	15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

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。