

【健康増進室5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	使用料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	12日(金)	午後6時30分	無料
	20日(土)	午後1時	
	28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	使用料
肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度)	2日(火)	午前11時	200円
	9日(火)		
	16日(火)		
	23日(火)		
ミニ 教室 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	10日(水)	午前11時	200円
	17日(水)		
	24日(水)		
	31日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	4日(木)	午前11時	200円
	11日(木)		
	18日(木)		
	25日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	5日(金)	午前11時	200円
	12日(金)		
	19日(金)		
	26日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、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。バランスボールはどちらか一方。

<講習・ミニ教室申込期間>

4月13日(休)から受け付けます。（土・日・祝日を除く）

午前8時30分～午後5時15分

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)	7日(金) 午前9時30分～11時	青木自治会館

※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

がん治療と仕事の両立

厚

生労働省によると約32.5万人の方が、がんの治療を受けながら働いていると推計されています。その一方で、がんと診断された方の約3割の方が離職せざる負えなくなっています。

このように、がん治療と仕事の両立は、経済的、社会的、精神的に患者さんやその家族にとつての切実な問題となっています。医療技術も、がん治療中の患者さんをサポートする仕組みも、そして社会通念も大きく変わってきている現在、がんと共に生き、がんを治療しながら、働き続けるために相談できる環

境が求められています。

県内のがん診療連携拠点病院では、治療と仕事の両立を図ることができるよう、社会保険労務士による次のような相談を無料で実施しています。

たとえば、◆仕事に復帰するか辞めるか迷っている ◆会社と短時間勤務について話し合いたいがどうすればよいか ◆傷病手当金はどのように申請したらよいか ◆退職したら健康保険や年金はどうなるの？ など、仕事に関するさまざまな相談をお受けしています。

通院していない病院でもご利用いただけます。

【近隣の相談窓口（相談支援センター）】 予約優先制

■総合病院土浦協同病院

開催日：毎月第4水曜日 午後1時～4時

予約先：☎029 - 830 - 3711 (代)

■筑波メディカルセンター病院

開催日：毎月第1木曜日 午後1時～4時

予約先：☎029 - 851 - 3511 (代)

■筑波大学附属病院

開催日：毎月第3木曜日 午後1～4時

予約先：☎029 - 853 - 7970

保健カレンダー（4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	12日(水)	午後1時～2時	平成28年12月生
1歳6カ月児健診	19日(水)	午後1時～2時	平成27年9月生
2歳児歯科健診	14日(金)	午後1時～2時	平成27年3月生
3歳児健診	20日(木)	午後1時～2時	平成26年2月生
のびのび教室	25日(火)	午前10時～11時30分	平成28年3月生
離乳食教室(前半)	13日(木) (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)※	27日(木)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者 および妊娠中の方
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。