

保健だより

【健康増進室9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
 - 日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
 - 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)	2日(金)	午後1時	無料
	10日(土)	午後1時	
	16日(金)	午後6時30分	
	25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。
- ※市外在住で本市に在勤の方は、在勤を証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書など）。
- 定員＝各日8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)	6日(火)	午前11時	200円
	13日(火)		
	20日(火)		
	27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)	7日(水)	午前11時	200円
	14日(水)		
	21日(水)		
	28日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	1日(木)	午前11時	200円
	8日(木)		
	15日(木)		
	29日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	2日(金)	午前11時	200円
	9日(金)		
	16日(金)		
	23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>

8月18日(木)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)	5日(金) 午前9時30分～11時	高齢者センター

○献 血 ～皆さんのご協力をお願いします～

期 日	時 間	会 場
4日(木)	午後3時～4時	JA茨城みなみ本所

※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～

がんの治療方法

■がんの治療は3種類

がんの治療方法は、「手術」と「薬物療法」と「放射線治療」の3つがあります。がんの種類にもよりますが、いくつかを組み合わせて行う場合もあります。

◎手術

がんを外科的に切除します。切除する範囲を小さくしたり、手術方法を工夫したりすることによって、体への負担を少なくし、治療後の合併症を最小限にするように手術の方針が決められます。

患者さんの状態や手術の方法により、入院期間は大きく異なりますが、最近では入院期間が短くなる傾向にあります。術後の

回復が順調であれば、退院して外来通院で経過をみることも一般的になってきています。

◎薬物療法

がんの薬物療法は、細胞の増殖を防ぐ抗がん剤を用いた治療法で、がんが増えるのを抑えたり、成長を遅らせたり、転移や再発を防いだり、小さながんを転移しているかもしれないところを治療するためなどに用いられます。

入院で治療を行うこともありますが、最近では外来で治療を行うことも多くなってきています。外来で治療を行う場合は、薬の投与方法によって間隔は異なりますが、定期的な通院が必要ですよ。

◎放射線治療

放射線を照射することによって、がん細胞の増殖を抑えます。放射線治療の利点は、手術で体に傷をつけることなく、がんを小さくする効果が期待できることです。がんの種類によって放射線治療の効きやすさや治りやすさは大きく異なります。

■緩和ケア

このような治療の他に、最近では「緩和ケア」の重要性も増えています。これまでは、がんの末期のケアというイメージの強かった緩和ケアですが、がん療養中の痛みや辛さを軽減させるために治療初期から取り入れられる場合もあります。

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	3日(水)	午後1時～2時	平成28年4月生
1歳6カ月児健診	23日(火)	午後1時～2時	平成27年1月生
2歳児歯科健診	9日(火)	午後1時～2時	平成26年7月生
3歳児健診	24日(水)	午後1時～2時	平成25年6月生
のびのび教室	26日(金)	午前10時～11時30分	平成27年7月生
パパママ教室	6日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	17日(水)	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)※	30日(火)	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)			および妊娠中の方
			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。