

保健だより

【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
 - 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) | 1日(金) | 午後1時 | 無料 |
| | 10日(日) | 午後1時 | |
| | 23日(土) | 午後1時 | |
| | 29日(金) | 午後6時30分 | |

- 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) | 5日(火) | 午前11時 | 200円 |
| | 12日(火) | | |
| | 19日(火) | | |
| | 26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) | 6日(水) | 午前11時 | 200円 |
| | 13日(水) | | |
| | 20日(水) | | |
| | 27日(水) | | |
| チューブ運動 (1時間程度) | 7日(木) | 午前11時 | 200円 |
| | 14日(木) | | |
| | 21日(木) | | |
| | 28日(木) | | |
| バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度) | 1日(金) | 午前11時 | 200円 |
| | 8日(金) | | |
| | 15日(金) | | |
| | 22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>
6月9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) | 3日(金) 午前9時30分～11時 | あずま会館 |

○献 血 ～皆さまのご協力をお願いします～

| 期 日 | 時 間 | 会 場 |
|-------|------------|--------------|
| 3日(金) | 午前10時～正午 | ホームックつくばみらい店 |
| | 午後2時15分～4時 | 伊奈公民館 |

※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。

～がん対策室通信～

がん検診クーポンをご存じですか？

■早期発見、早期治療がカギ
がんは我が国において、昭和56年から死亡原因の第1位であり、がんによる死亡者数は年間30万人を超える状況となっております。診断と治療の進歩により、早期発見、早期治療が可能となっており、がんによる死亡者数を減少させるためには、がん検診の受診率を向上させ、がんを早期に発見することが極めて重要です。しかし、我が国では、がん検診受診率が低い状況にあります。このため、国の「がん検診推

進事業」の一つとして、一定の年齢や要件を満たした方を対象に、子宮頸がん、乳がんの「無料クーポン」と、がんについてわかりやすく解説した「検診手帳」を配布する事業を実施しています。これは、がんに対する正しい知識の普及とがん検診受診のきっかけになるものとして

■検診無料クーポンのご利用を
つくばみらい市は、上記の事業に加え、市の単独事業として「大腸がん検診」の一定年齢の方に無料クーポンを配布してい



ます。
今年度対象となる方には、5月下旬に「無料クーポン券」を郵送いたします。検診が無料で受けられる機会ですので、ぜひ活用し、これを機会にその後も定期的に検診を受けるようにしましょう。

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 | 15日(水) | 午後1時～2時 | 平成28年2月生 |
| 1歳6カ月児健診 | 8日(水) | 午後1時～2時 | 平成26年11月生 |
| 2歳児歯科健診 | 7日(火) | 午後1時～2時 | 平成26年5月生 |
| 3歳児健診 | 22日(水) | 午後1時～2時 | 平成25年4月生 |
| プレママ教室(予約制) | 2日(木) | 午後1時～4時30分 | 妊婦(夫婦でも可) |
| パパママ教室(予約制) | 11日(土) | 午前8時45分～正午 | 妊娠中の夫婦 |
| のびのび教室 | 21日(火) | 午前10時～11時30分 | 平成27年5月生 |
| 離乳食教室(前半) | 14日(火) | 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(金) | 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(ココロ組) | | | 9カ月～12カ月児と保護者 |