

# 保健だより

## 【健康増進室10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※1」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 (1時間30分程度)	2日(金)	午後1時	無料
	10日(土)	午後1時	
	18日(日)	午後1時	
	30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。
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝電話または窓口で直接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 2 バ ラ ン ス ポ 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)		
教 室 2 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)		
	22日(木)		
※2 バ ラ ン ス ポ 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※2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＝電話でお申し込みください。2日目以降は窓口でも可。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>

9月10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

①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)	18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)	2日(水) 午後1時30分～3時	保健福祉センター

### ○献血 ～皆さまのご協力をお願いします～

期 日	時 間	会 場
9日(水)	午前10時～11時15分	ホーマックつくばみらい店

※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～

### がん診療連携拠点病院をご存知ですか？

平成19年、地域格差なく日本中どこに居ても均一ながん医療を受けられるようにすることを大きな目的に、「がん対策基本法」が施行されました。がん医療に関する相談支援および情報提供体制を構築することが重要となるため、茨城県でも平成20年「茨城県総合がん対策推進計画（第二次後期計画）」、平成25年「茨城県総合がん対策推進計画（第三次計画）」を策定し、県のがん対策を行っています。

その計画で示されているがん診療連携拠点病院は、がん医療の地域格差をなくし、すべての地域で質の高い医療を提供できる体制を推進するため、国の要件を満たす高度ながん医療を提供する医療機関として、厚生労働大臣が指定する病院です。がん診療連携拠点病院と地域の病院が、役割を分担してがんの治療を進めています。

○がん診療連携拠点病院では、次の3つを実施しています。

- 診療：専門の医師やスタッフ
- 治療：緩和ケアなどを総合的に実施します。
- 連携：地域の中核的な医療機関として、ほかの病院やかかりつけ医と連携しながら、最適ながん治療が受けられるように支援しています。

○相談：患者やその家族のさまざまな悩みや相談に、専門の相談員が対応します。

### ■がん診療連携拠点病院

#### 都道府県がん診療連携拠点病院

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター	笠間市鯉淵 6528	☎0296 - 77 - 1121
----------------------	------------	-------------------

#### 地域がん診療連携拠点病院（県南地域）

総合病院土浦協同病院・茨城県地域がんセンター	土浦市真鍋新町 11 - 7	☎029 - 823 - 3111
筑波大学附属病院	つくば市天久保 2 - 1 - 1	☎029 - 853 - 3900
筑波メディカルセンター病院・茨城県地域がんセンター	つくば市天久保 1 - 3 - 1	☎029 - 851 - 3511
東京医科大学医療センター	阿見町中央 3 - 20 - 1	☎029 - 887 - 1161

## 保健カレンダー（9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27年5月生
1歳6カ月児健診	17日(木)	午後1時～2時	平成26年2月生
2歳児歯科健診	11日(金)	午後1時～2時	平成25年8月生
3歳児健診	29日(火)	午後1時～2時	平成24年7月生
のびのび教室	3日(木)	午前10時～11時30分	平成26年8月生
プレママ教室	1日(火)	午後1時15分～4時30分	妊婦（夫婦での参加も可）
パパママ教室（予約制）	12日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	8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)※	16日(水)	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。