

# 保健だより

## 【健康増進室3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150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)	6日(金)	午後1時	無料
	14日(土)	午後1時	
	20日(金)	午後6時30分	
	29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。
- 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)	3日(火)	午前11時	150円
	10日(火)		
	17日(火)		
	24日(火)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	4日(水)	午前11時	150円
	11日(水)		
	18日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	5日(木)	午前11時	150円
	12日(木)		
	19日(木)		
	26日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	6日(金)	午前11時	150円
	13日(金)		
	20日(金)		
	27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（予約制・定員になり次第終了）
- 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>

2月12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

# ～がん対策室通信～

こんにちは！がん予防推進員です

今、日本では、二人に一人はがんにかかり、三人に一人はがんで亡くなっています。当市においても死亡原因の第1位です。がんは、生活習慣の見直しによる予防効果があり、早期発見・早期治療することで完治することが可能な病気です。正しい知識を持ち、自分自身のライフスタイルを見直し、定期的ながん検診を受診しましょう。

県では、平成25年から新たに「茨城県総合がん対策推進計画―第3次計画」を策定し、「がんを知り、がんと向き合う」の視座のもとに、県民の視点に立ったがん対策の推進を行っています。その一環として、身近な地域でがん予防に関する正しい知識やがん検診の重要性の普及啓発を行う「がん予防推進員」を養成しています。「がん予防推進員養成講習会」が毎年行われており、がんに関する正しい知識を学んだ受講者には、修了書が交付されています。

▷健康フェスタでの活動の様子



色のバンダナを着用し活動していますので、皆さん気軽に声をかけてください。

# 保健カレンダー（2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	18日(水)	午後1時～2時	平成26年10月生
1歳6カ月児健診	25日(水)	午後1時～2時	平成25年7月生
2歳児歯科健診	3日(火)	午後1時～2時	平成25年1月生
3歳児健診	17日(火)	午後1時～2時	平成23年12月生
離乳食教室(前半)	4日(水) (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)※	26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

○相 談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	9日(月) 午前9時30分～11時	絹の台集会所

※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。

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。