

# 保健だより

## 【健康増進室 8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)	2日(土)	午後1時	無料
	8日(金)	午後1時	
	22日(金)	午後6時30分	
	31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)	5日(火)	午前11時	150円
	12日(火)		
	19日(火)		
	26日(火)		
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	150円
	13日(水)		
	20日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	7日(木)	午前11時	150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)	8日(金)	午前11時	150円
	15日(金)		
	22日(金)		
	29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>

7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

①健康増進課（保健福祉センター内）☎25-2100

## ～がん対策室通信～

### がんピアサポートをご存知ですか？

今や日本人の二人に一人がかかると言われる「がん」。もし、あなたや大切な家族が「がん」の告知を受けたら……。頭が混乱して、どうしたらいいかわからなくなってしまうかもしれません。がん体験者の話を聞いてみたいと感じるかもしれません。

新しい治療法の開発が進み、生存率が高まる一方で、患者やその家族は、治療法の選択を迫られたり、再発の不安を抱えたりする悩みに直面することになります。それ以外にも、治療費や闘病中の仕事の調整など専門の相談員や医療従事者だけでは解決できない悩みもあります。そのような悩みに対応するた

め、ピアサポートがあります。ピアとは、仲間・同等という意味の英語で、ピアサポートとは、がんを体験した人が、仲間として「体験を共有し、ともに考える」ことで、がん患者やその家族の生活や治療への不安などを軽減するための活動をいいます。

茨城県では、がん体験者の協力を得て、地域がんセンターを中心に、がん患者支援推進事業（ピアサポート事業）を行っています（下記表）。

各窓口の開設日程や予約方法などについては、茨城県ホームページ（総合がん情報サイトいばらき 茨城県ピアサポート相談）でご確認ください。

窓口	医療機関名	予約番号
つちうら窓口	総合病院土浦協同病院	029 - 823 - 3111 (代)
あみ窓口	東京医科大学茨城医療センター	029 - 887 - 1161 (代)
かさま窓口	茨城県立中央病院	0296 - 78 - 5420 (代)
ひたち窓口	(株) 日立製作所日立総合病院	0294 - 23 - 8341 (代)
みと窓口	水戸医療センター	029 - 240 - 7711 (代)

## 保健カレンダー（7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	23日(水)	午後1時～2時	平成26年3月生
1歳6カ月児健診	9日(水)	午後1時～2時	平成24年12月生
2歳児歯科健診	16日(水)	午後1時～2時	平成24年6月生
3歳児健診	2日(水)	午後1時～2時	平成23年5月生
パパママ教室（予約制）	26日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	1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)※	18日(金)	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)	11日(金) 午前9時30分～11時	板橋コミュニティセンター
こころの健康相談 (予約制)	30日(水) 午後1時30分～3時30分	保健福祉センター

※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。