

保健だより

【健康増進室4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)	5日(土)	午後1時	無料
	11日(金)	午後1時	
	20日(日)	午後1時	
	25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)	1日(火)	午前11時	150円
	8日(火)		
	15日(火)		
	22日(火)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	2日(水)	午前11時	150円
	9日(水)		
	16日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	3日(木)	午前11時	150円
	10日(木)		
	17日(木)		
	24日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	4日(金)	午前11時	150円
	11日(金)		
	18日(金)		
	25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)
- ※バランスボールはどちらか一方

<講習・ミニ教室申込期間>

3月11日(火)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(谷和原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)	12日(水) 午前9時30分～11時30分	日川公民館
こころの 健康相談 (予約制)	5日(水) 午後1時30分～3時30分	谷和原保健福祉 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
6日(木)	午前10時～11時45分	JA茨城みなみ本所
	午後1時30分～4時	カスミ谷井田店
26日(水)	午後1時45分～4時	谷和原庁舎

※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。

～がん対策室通信～

がん検診で「要精密検査」と言われたら…

がん検診の役割

がん検診は、特に自覚症状のない方が、がんを早期に発見することを目的として受ける検査で、「ふるい分け(スクリーニング)検査」ですから、確定診断には不十分です。

結果が返ってきたら

がん検診を受けて、「要精密検査」という結果が返ってきたら、多くの方は「がん」がみつかったしまった、とショックを受けることでしょうか。しかし、「要精密検査」になった方の中には、「がん」の方、「がん以外の病気」の方、「異常がない」方も含まれており、本当にがんなのかどう

かを調べるためには、精密検査が必要となります。

ですから、「要精密検査」という結果が返ってきたら、早めに医療機関を受診することが何よりも大切です。

精密検査の内容は

精密検査は、検査をする部位などにより異なりますが、CTやMRIなどの詳しい画像検査、内視鏡検査や細胞をとって調べる検査などを実施することで、がんの確定診断を行います。

市の精密検査の状況

平成23年度に市のがん検診を受診して「要精密検査」となっ

まとめ

「がんかもしれない」と不安を抱えながら毎日を過ごすことは、ストレスの原因となります。異常がないことを確認したり、必要であれば早期に治療を開始するために、速やかに精密検査を受けましょう。

問 健康増進課がん対策室
(谷和原保健福祉センター内)
☎25-2100

保健カレンダー(3月)

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	12日(水)	午後1時～2時	平成25年11月生
1歳6カ月児健診	11日(火)	午後1時～2時	平成24年8月生
2歳児歯科健診	19日(水)	午後1時～2時	平成24年2月生
3歳児健診	26日(水)	午後1時～2時	平成23年1月生
パパママ教室(予約制)	8日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
プレママ教室(予約制)	17日(月)	午後1時15分～4時30分	妊婦(ご夫婦での参加可)
離乳食教室(前半)	13日(木) (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)※	14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