

# 骨粗しょう症

## 予防教室のご案内

骨粗しょう症を予防するには、一次予防（病気についての正しい知識を持ち、未然に防ぐこと）が大切です。一生のうち骨が最もたくましいのは20代、30代で、その後は徐々に骨密度が減少します。減少した骨量を回復させることは非常に困難です。毎日の生活習慣を見直し、コツコツと骨量を維持していくことが、骨粗しょう症予防の第一歩です。骨粗しょう症についてより深く知っていたため、骨粗しょう症予防教室を開催します。

※講話の前に、骨粗しょう症予防のための軽い運動を行いますので、午前9時50分までには受付を済ませてください。運動しやすい服装でご参加ください。

▼内容  
・骨密度測定（希望者のみ、負担額200円）

## 自殺予防対策

### ゲートキーパー養成研修会参加者募集

市では、自殺のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぐ役割が期待される「ゲートキーパー」を養成します。

今回の研修では、自殺の要因として重要とされている「うつ」への理解と対応方法を学びます。

▼実施日：2月12日(水) 午前9時～正午（講話は、午前10時から）

## 高齢者インフルエンザ

### 予防接種はお済みですか？

平成25年9月下旬、対象の方にご郵送した「インフルエンザ予防接種券」の有効期限は、1月31日(金)までです。まだ、接種されていない方で「インフルエンザ予防接種券」を紛失された

方は、健康増進課へお問い合わせください。

問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25-2100

申問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25-2100

・骨密度測定結果の見方  
・骨粗しょう症について（講話）  
・骨粗しょう症予防のための食生活（講話）

▼会場：谷和原公民館  
▼申込期間：1月15日(水)～2月10日(月)  
▼定員：30人（先着順、要予約）

申問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25-2100

▼日時  
① 2月14日(金) 午後1時30分～4時30分  
② 3月14日(金) 午後1時30分～4時30分  
※どちらかをお申し込みください。

▼場所：谷和原保健福祉センター 研修室兼会議室  
▼講師：東京医科大学茨城医療センター 精神科 小野 真吾  
▼定員：各回20人（先着順、要予約）  
▼費用：無料

## ■集団検診（1月・2月に実施する婦人科検診）※要予約

実施日	会場	申込期間・時間	申し込み方法
1月30日(木)	谷和原保健福祉センター	1月14日(火)～17日(金) 午前9時～午後5時 ※定員になり次第締め切ります。	次のいずれかの方法でお申し込みください。 ①申込受付専用電話 にっこり つくばみらい ☎25-2983 ②谷和原保健福祉センター窓口 ※本人または同一世帯の方のみ受付可能
2月1日(土)			

どちらのがんも早期に発見することで治療する確率が高くなる病気ですので、定期的に検診

# 子宮がん・乳がん集団検診のご案内

## 婦人科検診を受けましょう

を受け、健康管理に心がけましょう。

検診年齢区分	検診項目	負担額
<b>子宮がん検診</b>		
20歳以上の方	子宮頸部細胞診	1,000円
<b>乳がん検診</b>		
20～39歳の方	超音波	600円
40～49歳の方	超音波+マンモグラフィ（2方向）	1200円※
50～56歳の方	超音波+マンモグラフィ（1方向）	1200円※
57歳以上の方	マンモグラフィ（1方向）	600円

※超音波のみは600円

注意事項については「つくばみらい市健康管理予定表」をご確認ください。また、ご不明な点はお問い合わせください。

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