

11月までのみらい健診②の日程

実施日	会場・受付時間	
	9:30～11:00	13:30～15:00
10月30日(水)	総合運動公園研修道場	
10月31日(木)	谷井田コミュニティセンター	
11月1日(金)	小絹コミュニティセンター	
11月5日(火)	台営農研修センター	
11月6日(水)	三島小学校	板橋コミュニティセンター
11月7日(木)	板橋コミュニティセンター	
11月13日(水)	きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館	
11月14日(木)	小絹コミュニティセンター	
11月15日(金)	谷和原保健福祉センター	

大腸がん検診の 検体提出日が増えます！

みらい健診②では、これまで大腸がんの検体を後日提出していただいていたのですが、10月30日(水)から始まるみらい健診②より、検診当日に提出することも可能になります。受診を予定している方は、次の方法をお読みになり、ぜひご検討ください。

▼採便容器の受取り・提出方法
事前に設置窓口で採便容器を受け取り、自宅で2日分の便を採便し、みらい健診②の会場で受付時に提出する。

▼採便容器設置窓口
・谷和原保健福祉センター
・伊奈庁舎、谷和原庁舎市民窓口課
・きらくやますこやか福祉館(10月1日(火)～)
・市立図書館(10月1日(火)～)
▼負担額：300円
※みらい健診②受付時にお支払ください。

▼注意事項
みらい健診②以外にも大腸がん検診提出日を設けています。日程については、採便

容器の入っている封筒に記載されています。
※採便容器の郵送による回収は行っていません。
※大腸がんのみの提出の場合でも、他の検診を受診される方向も、受付を行っていただきます。待ち時間が長くなる場合もありますので、ご了承ください。
市が行うがん検診は、ご加入の被保険者証(健康保険証)の種類に関係なく、受診することができます。

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザは、普通の風邪に比べ症状が重く、全身症状も顕著に現れます。そのため、高齢者や慢性疾患をお持ちの方がかった場合、肺炎を併発したり、持病を悪化させたりする場合があります。流行前に予防接種を受けることが最も有効な予防法です。

▼対象者
接種日当日、当市に住民票がある方で、次のいずれかの要件に該当する方
① 65歳以上の方

▼接種期間
10月1日(火)～平成26年1月31日(金)まで

▼接種回数
1回(2回目以降は、全額自己負担)

▼接種場所
茨城県広域予防接種協力医療機関(事前に医療機関で、協力医療機関に登録されているかを確認してください)
※施設に入所している方や病院に入院している方で、県外の医療機関で接種を希望される方は、事前に健康増進課へ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

己負担となります)
▼接種場所
茨城県広域予防接種協力医療機関(事前に医療機関で、協力医療機関に登録されているかを確認してください)
※施設に入所している方や病院に入院している方で、県外の医療機関で接種を希望される方は、事前に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

▼日程：①11月9日(土)(午前9時30分～正午)／②11月16日(土)(午前9時30分～午後0時30分)／③11月30日(土)(午前9時30分～午後0時30分)
▼内容：体重、体脂肪、腹囲測定、運動指導、ミニ栄養講話
▼場所：谷和原保健福祉センター
▼定員：20人(先着順)
▼参加料：200円(11月16日(土)、試食の負担額)
▼講師：健康運動指導士 村上智数氏(株式会社ビート)
▼申込期間：10月1日(火)～25日(金)(土、日、祝日を除く)

問 健康増進課(谷和原保健福祉センター内) ☎25-2100

40代・50代男性のための お腹シェイプ塾参加者募集

最近お腹が気になってきた…、なかなか体重が減らない…、運動が続けられない…、こんなことを思ったことはありませんか？そんな働き盛りの皆さんにピッタリの「男性のためのお腹シェイプ塾」を開催します。

この教室は、1カ月間(計3回コース)限定で、メタボリックシンドローム予防・解消はもちろん、健康的な体重・腹囲の減少を目標としています。運動と食事の二つの面から皆さんをサポートしますので、ぜひご参加ください。まずは、一緒に身体を動かしましょう！

▼対象
・40～50歳の男性で①または②に該当する方
①腹囲85cm以上の方
②BMI25以上の方
【BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】
・日程のすべてに参加可能な方
・医師から運動を禁止されていない方