

食生活改善推進員

養成講座受講者募集

市では、食生活に関する正しい知識を講義や調理実習で学び、ご自身やご家族、地域の皆さんの健康づくりのために活動する「食生活改善推進員」を養成します。

受講後は「市食生活改善推進協議会」に所属し、調理講習会を中心とした食生活の改善を推進するためのボランティア活動を行っていただきます。

▼内容：地域での食生活改善活動に必要な食生活の基礎知識、生活習慣病や世代別の食事、食品衛生や健康を維持するための運動などについて、講義

や実習を通じて学びます。

▼会場：谷和原保健福祉センター
▼対象者：次のすべてにあてはまる方が対象です。市内在住で、5日以上受講できる方で、講座修了後に、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

市では、市民を対象にパソコンや携帯電話で気軽にチェックできるメンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」

こころとからだの健康が 携帯・パソコンから簡単チェック

と、生活習慣チェックシステム「生活習慣チェック」のサービス利用を開始しました。どちらのサービスも利用料は無料です（携帯の通信料は除く）。

▼日程

	日にち	時間	内容
1	9月27日(金)	午前10時～正午	閉講式／講話
2	10月10日(木)	午前9時30分～午後2時30分	講話／調理実習
3	10月25日(金)		骨密度測定／調理実習／実技
4	11月6日(水)		血圧、みそ汁塩分測定／講話／調理実習
5	12月11日(水)		講話／調理実習
6	平成26年1月20日(月)	午前10時～午後1時	閉講式／食生活改善推進員との交流会

※詳しい内容については、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



QRコード

健康維持のためにぜひご利用ください。

申問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25・2100

▼定員：20人
▼費用：2400円（テキスト代、調理実習代など）
▼申し込み方法：健康増進課窓口または電話
▼申込期限：9月13日(金)まで（土、日を除く）

■集団検診（10月に実施する婦人科検診）※要予約

実施日	申込期間・時間	会場	申し込み方法
10月15日(火)	9月17日(火)～25日(水)	谷和原保健福祉センター	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
10月19日(土)	午前9時～午後5時 ※土、日を除く ※定員になり次第締め切ります。		

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～

問 健康増進課（がん対策室） ☎25・2100

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。

検診年齢区分	検診項目	負担額
子宮がん検診		
20歳以上の方	子宮頸部細胞診	1,000円
乳がん検診		
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

を受け、健康管理に心がけましょう。