

保健だより

【健康増進室6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100円(免除制度あり)
- ※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)	8日(土)	午後1時	無料
	14日(金)	午後1時	
	23日(日)	午後1時	
	28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)	4日(火)	午前11時	100円
	11日(火)		
	18日(火)		
	25日(火)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	5日(水)	午前11時	100円
	12日(水)		
	19日(水)		
	26日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	6日(木)	午前11時	100円
	13日(木)		
	20日(木)		
	27日(木)		
※2 バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	7日(金)	午前11時 ※28日：午後 1時30分	100円
	14日(金)		
	21日(金)		
	28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＞
5月17日(金)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 ☎25-2100

～がん対策室通信～

こちらが、がん対策室です！

市では平成23年7月1日、がん予防の普及・啓発、がん検診の受診率向上を図り、市民のがん罹患率および死亡率の低下を目指すことを目的に「がん対策室」を設置しました。

市民一人ひとりが自分自身の健康管理を行い、いきいきとした生活を送ることができるよう、がん対策室ではがん検診や講演会などを開催しています。

平成23年における全国の死亡順位は、1位悪性新生物(がん)、2位心疾患(心筋梗塞など)、3位肺炎となっています。下記表が示すように、市でも同じ

ような状況がみられ、約3割の方が悪性新生物(がん)が原因で亡くなっています。

今日、全国でがんにかかる人は年間約70万人に上り、45歳から64歳までの入院の原因は、がんが最も多く、壮年期の深刻な健康問題となっています。

現在は、「がん〃死」の時代ではありません。早期発見と早期治療を行うことで、多くのがんは完治することが可能となりました。

このコーナーでは、今後、定期的にがん予防に関する情報をお届けする予定です。

平成23年 全国および当市の死因順位 () 内は割合

	第1位	第2位	第3位
全国	悪性新生物 (28.5%)	心疾患 (15.6%)	肺炎 (10.0%)
当市	悪性新生物 (29.4%)	心疾患 (17.9%)	脳血管疾患 (10.7%)

※参考資料：平成23年厚生労働省人口動態統計
平成23年茨城県保健福祉年報

保健カレンダー (5月)

○相談

	日 時	会 場
移動健康相談(予約不要)	9日(木) 午前9時30分～11時30分	板橋コミュニティセンター
こころの健康相談(予約制)	8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
31日(金)	午前9時30分～正午 午後1時～4時	伊奈公民館

○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	15日(水)	午後1時～2時	平成25年1月生
1歳6カ月児健診	16日(木)	午後1時～2時	平成23年10月生
2歳児歯科健診	21日(火)	午後1時～2時	平成23年4月生
3歳児健診	22日(水)	午後1時～2時	平成22年3月生
離乳食教室(前半)	10日(金)	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)※	24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
パパママ教室(予約制)	11日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
プレママ教室(予約制)	27日(月)	午後1時15分～4時30分	妊婦(ご夫婦でも可)

※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。