

保健だより

ご利用ください！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)	5日(金)	午後1時	無料
	13日(土)	午後1時	
	21日(日)	午後1時	
	26日(金)	午後6時30分	

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
- 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)	2日(火)	午前11時	100円
	9日(火)		
	16日(火)		
	23日(火)		
ミ ニ 教 室 ※2 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	3日(水)	午前11時	100円
	10日(水)		
	17日(水)		
	24日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	4日(木)	午前11時	100円
	11日(木)		
	18日(木)		
	25日(木)		
※2 バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	5日(金)	午前11時	100円
	12日(金)		
	19日(金)		
	26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15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

麻しん風しん 予防接種を受けましょう！

麻しん（はしか）は、感染力が大変強く春先から流行する感染症です。また、重症化すると中耳炎や肺炎、脳炎を合併することもあります。

風しんは、麻しんに比べて症状は軽いものの、妊娠初期の女性が風しんにかかると、胎児が風しんウイルスに感染し、難聴、心疾患、白内障などの障がいをもった赤ちゃん（先天性風しん症候群）が生まれる可能性があります。

自分が感染しないだけでなく、家族や学校など周囲への感染を広げないためにも予防接種は有効です。早めに接種を受けましょう。

平成24年度第2期、第3期、第4期の接種期限は、3月31日(日)となります。

【平成24年度対象者】

第1期	1～2歳未満
第2期	小学校就学前の1年間 (平成18年4月2日生～平成19年4月1日生)
第3期	中学1年生に相当する1年間 (平成11年4月2日生～平成12年4月1日生)
第4期	高校3年生に相当する1年間 (平成6年4月2日生～平成7年4月1日生)

問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25-2100

※予防接種協力医療機関については、市ホームページ（予防接種）や市健康管理予定表に掲載しています。

問 県保健福祉部障害福祉課 ☎029-301-3368

3月は「自殺防止月間」です

自殺は「孤立の病」とも言われていることから、現在、県では市町村および各種団体などと連携を図り、「つながる」わささえる「わ」茨城いのちの絆キャンペーンを実施しています。周囲との絆を回復することが自殺防止につながります。心に悩みを抱えている人がいたら、声をかけてみませんか。



保健カレンダー（3月）

○相談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	12日(火) 午前9時30分～11時30分	きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館
こころの健康相談 (予約制)	13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
5日(火)	午前10時～正午	谷和原庁舎
	午後1時45分～4時	カスミ谷井田店
26日(火)	午後1時45分～4時	JA茨城みなみ本所

○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	26日(火)	午後1時～1時30分	平成24年12月生
1歳6カ月児健診	19日(火)	午後1時～2時	平成23年8月生
2歳児歯科健診	12日(火)	午後1時～2時	平成23年2月生
3歳児健診	6日(水)	午後1時～2時	平成22年1月生
離乳食教室(前半)	15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)※	13日(水)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(ココ組)			9カ月～12カ月児と保護者
パパママ教室(予約制)	9日(土)	午前9時～正午	ご夫婦で参加できる方
プレママ教室(予約制)	18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。