

保健だより

ご利用ください！健康増進室

【11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)	2日(金)	午後6時30分	無料
	10日(土)	午後1時	
	14日(水)	午後1時	
	18日(日)	午後1時	

- 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)	6日(火)	午前11時	100円
	13日(火)		
	20日(火)		
	27日(火)		
ミ ニ 教 室 ※2 バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	7日(水)	午前11時	100円
	14日(水)		
	21日(水)		
	28日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	1日(木)	午前11時	100円
	8日(木)		
	15日(木)		
	22日(木)		
バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	2日(金)	午前11時	100円
	9日(金)		
	16日(金)		
	30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。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>

10月19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

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、インフルエンザウイルスの感染によっておこる病気です。主な症状は、高熱（38～40度）や頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状と、のどの痛み、咳や痰などの呼吸器の急性炎症症状などがみられます。

インフルエンザは、通常の風邪に比べ、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】
つくばみらい市に住民登録し

てある方で、次のいずれかの要件に該当する方

① 65歳以上の方

② 60歳～64歳の方であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい

を有する方（各障がいについて身体障害者手帳1級および2級所持者）

【接種期間】
10月1日(月)～平成25年1月31日(木)まで

【接種回数】
1回（2回目以降は、全額自己負担となります）

【接種場所】
2100

【公費負担金額】
2000円

【接種回数】
1回（2回目以降は、全額自己負担となります）

【接種場所】
2100



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。

◆対象の方には9月末に、ご案内をお送りしました。

健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25-2100

保健カレンダー（10月）

○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	23日(火)	午後1時～1時30分	平成24年7月生
1歳6カ月児健診	17日(水)	午後1時～2時	平成23年3月生
2歳児歯科健診	11日(木)	午後1時～2時	平成22年9月生
3歳児健診	3日(水)	午後1時～2時	平成21年8月生
プレママ教室（予約制）	2日(火)	午後1時15分～4時30分	妊婦（ご夫婦でも可）
離乳食教室(前半)	4日(木)	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)※	16日(火)	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

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。

○相 談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	11日(木) 午前9時30分～11時30分	山王新田公民館 ※車でのご来場はご遠慮ください。

※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。