

保健だより

ご利用ください！健康増進室

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。

【3月スケジュール】

講習・教室	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)	4日(日)	午後1時	無料
	9日(金)	午後6時30分	
	14日(水)	午後1時	
	17日(土)	午後1時	
肩こり・ 腰痛体操 (40分程度)	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)	100円
		14日(水)	
	チューブ運動 (1時間程度)	21日(水)	100円
		28日(水)	
バランスボール・ シェイプアップ (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)		
	23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。

※1 健康増進室利用講習会

- 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。

※2 ミニ教室

- 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20人(予約制・定員になり次第締め切り)
- 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。

＜申込期間＞2月21日(火)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

麻しん風しん混合ワクチン

予防接種はお済みですか？

麻しんは感染力が強く、麻しんワクチンを接種したことがないなどの免疫のない人が麻しんウイルスをもった人と接触すると、その9割以上が感染するといわれ、肺炎や脳症などの合併症を起こして重症化することもある病気です。

麻しんの発症はワクチンを接種することで予防できるといわれています。自分が感染しないためだけではなく、他人に感染させないためにも予防接種は有効な手段です。

平成23年度麻しん風しん混合ワクチン予防接種第2期・第3

期・第4期の接種期間は、3月31日(土)で終了となります。まだ、接種を受けていない方は、早急に予防接種を受けましょう。

●平成23年度対象者

【第1期】1歳以上2歳未満

【第2期】小学校就学前の1年間

(平成17年4月2日～平成18年4月1日生)

4月1日生)

【第3期】中学1年生に相当する1年間(平成10年4月2日～平成11年4月1日生)

平成11年4月1日生)

【第4期】高校3年生に相当する1年間(平成5年4月

2日～平成6年4月1日生)

2日～平成6年4月1日生)

問 健康増進課 ☎25-2100

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、声をかけてください。

守ろう いのち



I B A R A K I
G A T E K E E P E R

問 県保健福祉部障害福祉課
☎029-301-3368

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)	8日(木) 午前9時30分～11時30分	伊奈公民館 ※会場が変更になりました。
こころの 健康相談 (予約制)	14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
27日(火)	午後1時45分～4時	J A 茨城みなみ本所

※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。

○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	21日(水)	午後1時～1時30分	平成23年12月生
1歳6カ月児健診	12日(月)	午後1時～2時	平成22年8月生
2歳児歯科健診	7日(水)	午後1時～2時	平成22年2月生
3歳児健診	5日(月)	午後1時～2時	平成21年1月生
パパママ教室(予約制)	3日(土)	午後9時～正午	ご夫婦で参加できる方
プレママ教室(予約制)	16日(金)	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)	15日(木) (予約制)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)		午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピョピョ組)※	13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(ココ組)			9カ月～12カ月児と保護者
ポリオ(予防接種)	22日(木)	午後1時～2時	3カ月～90カ月未満児

※ピョピョ組は谷和原公民館が会場です。