

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
(月曜日休業)

●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。

【2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(土) | 午後1時 | 無料 |
| | 10日(金) | 午後6時30分 | |
| | 15日(水) | 午後1時 | |
| | 19日(日) | 午後1時 | |
| 肩こり・ 腰痛体操 (40分程度) | 7日(火) | 午前11時 | 100円 |
| | 14日(火) | | |
| | 21日(火) | | |
| | 28日(火) | | |
| ミニ 二 教室 ※2 | バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度) | 午前11時 | 100円 |
| | 1日(水) | | |
| | 8日(水) | | |
| | 15日(水) | | |
| ミニ 二 教室 ※2 | チューブ運動 (1時間程度) | 午前11時 | 100円 |
| | 2日(木) | | |
| | 9日(木) | | |
| | 16日(木) | | |
| ミニ 二 教室 ※2 | バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度) | 午前11時 | 100円 |
| | 3日(金) | | |
| | 10日(金) | | |
| | 17日(金) | | |
| ミニ 二 教室 ※2 | バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度) | 午前11時 | 100円 |
| | 24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＞1月25日(木)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

無料クーポン券(子宮頸がん・乳がんマンモグラフィ検査)は活用されましたか？

市では、女性特有のがん検診推進事業として、平成23年6月に「乳がん検診無料クーポン券」および「子宮頸がん無料クーポン券」を郵送しています。無料クーポンの有効期限は、2月29日(木)までとなっています。まだ、利用されていない方で、検診を希望する方は、お早めにご利用ください。詳細につきましては、同封した案内でご確認ください。

問 健康増進課(がん対策室) ☎25-2100

子宮がん・乳がん医療機関検診受診券について

「子宮がん検診医療機関受診券」および「乳がん検診医療機関検診受診券」の有効期限は、2月29日(木)までとなっています。年度末になりますと、医療機関での予約が取りにくくなりますので、申請後まだ利用されていない方は、お早めにご利用ください。

問 健康増進課(がん対策室) ☎25-2100

肝炎相談会の開催

きぬ医師会病院ではB型、C型肝炎のキャリアの方、肝炎のおそれのある方などを対象に、専門医による「肝炎相談会」を実施します。お気軽にご相談ください。

- ▼日時 1月28日(土)
2月25日(土)
3月10日(土)
3月24日(土)
- ▼場所 各日午後1時30分～3時30分
きぬ医師会病院
(常総市新井木町13-3)
- ▼相談医 対馬 健祐医師
きぬ医師会病院 副院長
- ▼定員 1日4～5人(予約制)
- ▼対象者 肝炎治療者、地域住民検査要医療者など
- ▼その他 検診結果などデータを持参してください。

① きぬ医師会病院 肝炎相談係
☎0297-23-1771 (午前9時～午後4時)



「がんにならないために」
県民健康フォーラム
i n 県南 参加者募集!

高齢化社会をむかえて、がんになる方が増えています。今や日本人の3人に1人が、がんで亡くなる時代です。
しかし、実は、日常生活を改善することで、かなりの確率でがんを予防できることが明らかになってきています。
消化器のがんを中心に、がんにならないための予防法を、それぞれの専門家が分かりやすく説明します。ぜひご参加ください。

① 0297-23-1771
きぬ医師会事務局 ☎

- ▼日時 2月25日(土) 午後2時～4時15分(受付開始は午後1時30分)
- ▼場所 牛久市中央生涯学習センター 多目的ホール(牛久市柏田町1606-1)
- ▼内容 講演「がんを遠ざける生活習慣」・「ヘリコバクターピロリについて」ほか
- ▼受講料 無料