

3/12(金)

## 婦人科検診(集団)の追加検診を行います

本年度の婦人科(子宮がん・乳がん)集団検診は、2月を最後としていましたが、市民の皆さんからのご要望にお応えして、3月に追加検診を行います。

クーポン券利用は3月末までに

市では、「女性特有のがん検診推進事業」として、昨年9月に

乳がん(マンモグラフィ)検診を無料で受診できるクーポン券を送付しています。

クーポン券の有効期限は、3月末日です。お持ちの方は、この機会にぜひご活用ください。

※乳がん検診は、年齢により検診

## 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時間30分程度)	2日(火)	午前9時	無料
	10日(水)	午後6時30分	
	13日(土)	午後1時	
	21日(日)	午後1時	
ミ二教室 肩こり・腰痛体操(40分程度)	3日(水)	午前11時	100円
	10日(水)		
	17日(水)		
	24日(水)		
ミ二教室 チューブ運動(30分程度)	4日(木)	午前11時	100円
	11日(木)		
	18日(木)		
	25日(木)		
ミ二教室 バランスボール(1時間程度)	5日(金)	午前11時	100円
	12日(金)		
	19日(金)		
	26日(金)		

◎ミ二教室※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 ミ二教室
- 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)
- ＜申込期間＞2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

3/4(木)

## 肝炎相談会を開催します

肝炎は、放置すると肝硬変・肝癌がんへ移行するおそれがある病気です。この機会に、ぜひご相談ください。

▼期日 3月4日(木)

▼会場 谷和原保健福祉センター

▼内容 肝炎および肝炎治療に関する相談

▼健康増進課 ☎25-2100

項目が異なります。項目が異なります。項目が異なります。

- ① 申し込み専用電話 ☎25-22983
- ② 健康増進課窓口 ※本人または同一世帯のみ受け付け可能

▼申し込み方法 2月22日(月)から3月3日(水)までに、健康増進課へ電話でお申し込みください。

- 実施日 3月12日(金)(当日の受付時間は正午～午後1時。検診項目により異なります)
- 会場 谷和原保健福祉センター
- 申込期間 2月22日(月)～3月1日(月)午前9時～午後5時(土日除く)
- 次のいずれかの方法でお申し込みください。

▼定員 各回1人(先着順)

▼対象者 肝炎治療者、住民検診要医療者など

▼相談医 対馬健祐医師(きぬすけ) ぬ医師会病院(副院長)

## 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)	4日(木) 午前9時30分～11時30分	日川中公民館
こころの健康相談(予約制)	10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
8日(月)	午前9時30分～正午	谷和原庁舎
	午後1時30分～4時	ドラッグストアクモ子谷和原店
11日(木)	午前9時30分～正午	JA茨城みなみ本所
	午後1時30分～4時	ドラッグてらしま伊奈店

### ○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	17日(水)	午後1時～2時	平成21年12月生
1歳6カ月児健診	8日(月)	午後1時～2時	平成20年8月生
2歳児歯科健診	4日(木)	午後1時～2時	平成20年2月生
3歳児健診	1日(月)	午後1時～2時	平成19年1月生
プレママ教室(予約制)	18日(木)	午前9時30分～正午 午後1時15分～4時	妊 婦
離乳食教室(前半)	16日(火) (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(ピヨピヨ組)※	23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

※ピヨピヨ組は、谷和原公民館が会場です。

※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。