



←オストメイト対応トイレはこのマークが目印

オストメイトとは、直腸がんだりやぼうこうがんににより、臓

ださい。

市内の3カ所（市役所伊奈庁舎、谷和原保健福祉センター、きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館）に、「オストメイト対応トイレ」を設置しました。お気軽にご利用ください。

谷和原保健福祉センターなど3カ所

器に機能障がいを負い、腹部に人工的に排せつ孔を造設した人のことです。日常の排せつ行為には、さまざまな苦勞があるため、オストメイト対応トイレが必要となります。

市では、人工肛門・人工ぼうこうを保有している方が、安心して外出できる社会環境の整備、また、災害時の避難の際



新たに設置されたオストメイト対応トイレ

に安全を確保できるよう、バリアフリーの促進を図っていきます。

オストメイト対応トイレを整備しました！

移動健康相談は、市内の地区公民館などを会場にして、毎月行っています。
ご家族、ご近所の方と一緒にご近くの会場へぜひお越しください。

- 【内容】
- ・保健師、管理栄養士による健康相談
 - ・シルバリーハビリ体操指導士による健康体操
 - ・各種検査（血圧測定、体重・体脂肪測定、尿検査、各家庭の汁物の塩分チェック）
 - ・骨密度測定（希望者のみ、負担額200円）



ご存知ですか？ 移動健康相談 (予約不要)

健康相談とあわせて…

健康相談のほかにも、ふだんご家庭でお飲みになっているおみそ汁の塩分測定や、肩やひざの痛み・転倒などを予防する簡単な体操も行います。

また、本年度から、ご希望の方には「骨密度測定（負担額200円）」を実施します。ぜひご利用ください。

【5月・6月の日程】

実施日	実施時間	会場
5月22日(金)	午前9時30分 ～11時30分	みらい平陽光台 集会所（陽光台）
6月19日(金)		城中公民館 （城中）

●おわびと訂正

「平成21年度つくばみらい市健康管理予定表」の『プレマ教室』日程に誤りがありました。訂正し、おわび申し上げます。
誤 10月15日(木) ↓ 正 10月15日(木)

【5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)	9日(土)	午後1時	100円
	12日(火)	午前9時	
	17日(日)	午後1時	
	20日(水)	午後6時30分	
肩こり・腰痛体操 (40分程度)	6日(水)	午前11時	100円
	13日(水)		
	20日(水)		
	27日(水)		
ミ二教室 チューブ運動 (30分程度)	7日(木)	午前11時	100円
	14日(木)		
	21日(木)		
	28日(木)		
ミ二教室 バランスボール (1時間程度)	8日(金)	午前11時	100円
	15日(金)		
	22日(金)		
	29日(金)		

◎使用料…免除制度あり

ご利用ください！健康増進室

健康増進室利用日および利用時間は次のとおりです。

- 火～土曜日：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）

※1 健康増進室利用講習会…

初めて健康増進室の利用を希望される方は、事前に利用講習会へお申し込みください。

●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）

●申込方法：健康増進課（谷和原保健福祉センター内）まで、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：「健康増進室

利用講習会」を受けた方のみ、ご利用いただけます（申込方法は講習会と同じ）。

●定員：各日17人（予約制、定員になり次第締め切り）

《申し込み期間》
4月23日(木)から受け付けます。月～金曜日（祝日を除く）

午前8時30分～午後5時15分

申問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内）

☎ 25-2100