

■成人歯科検診のお知らせ

市では、18歳以上の方を対象に成人歯科検診を実施しています。普段、歯の検診を受けていない方や正しいブラッシングの方法を知りたい方は、この機会に受診しましょう。

検診日	会場	申込期間	受付時間	検診内容
5月18日(月)	谷和原保健福祉センター	4月13日(月)～24日(金)	①午後1時30分～ ②午後2時～ ③午後2時30分～ ④午後3時～ ⑤午後3時30分～	1.問診 2.歯肉出血検査 3.歯科診察 4.ブラッシング指導 5.歯周病菌の観察
5月19日(火)	伊奈保健センター			

※負担額などについては、「平成21年度つくばみらい市健康管理予定表」をご覧ください。

◆みらい健診①、成人歯科検診の申し込み方法

▼申し込み方法 ①申込受付専用電話 ☎ 25 - 2983 「にっこりつくばみらい」
②谷和原保健福祉センター窓口

▼申込受付時間＝午前9時～午後5時

※上記以外の方法による受け付けは一切行いません。また、同一世帯のご家族以外の申し込み受け付けはできません。

※受付開始から30分は電話が集中し、大変かかりにくくなっています。ご了承ください。

※申し込み受け付けの際、「検診項目」「氏名」「住所」「生年月日」「電話番号」をお聞きます。

※申込期間中であっても、定員になり次第締め切らせていただきます。

メタボリックシンドローム予防事業 メタボ撃退教室のご案内

健診の結果はいかがでしたか？ ご自分にはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）などまだまだ関係ないと思っているかもしれませんが、メタボリックシンドロームのもととなる腹囲やBMI（肥満度）の値が既に正常値より高くなっているのであれば、あなたはもうメタボリックシンドロームの仲間入りです。

でも、ガッカリしないでください。そこからの脱出策があります。「メタボ撃退教室」への参加です。

この教室でご自分の生活習慣を振り返り改善できるよう、『9カ月間』保健師・管理栄養士・運動指導士といっしょに頑張ってみませんか。ご自分の大切な身体のために、ぜひこの教室へご参加ください。

【対象者】 18歳～64歳までの市内在住者で平成20年度の健診結果のうち、腹囲が男性85cm・女性90cm以上の方またはBMIが25以上の方で、8回の日程すべてに参加でき、運動の実施可能な方

【募集人員】 40人（定員になり次第締め切らせていただきます）

【申込期限】 4月10日(金)まで※午前8時30分～午後5時（土日を除く）

【申し込み方法】 健康増進課窓口または電話でお申し込みください。お申し込みの際、「メタボ撃退教室」の申し込みであることをお伝えください

実施時間：午前10時～正午

	実施日	内容	会場
第1回	5月13日(水)	メタボリックシンドローム講話	谷和原保健福祉センター
第2回	5月20日(水)	運動指導	谷和原公民館
第3回	5月26日(火)	個別指導	谷和原保健福祉センター
	5月29日(金)	※どちらか一方の日に参加	
第4回	6月16日(火)	運動指導	谷和原公民館
第5回	7月2日(木)	運動指導	谷和原公民館
第6回	7月17日(金)	運動指導	谷和原公民館
第7回	7月28日(火)	グループワーク	谷和原保健福祉センター
第8回	1月26日(火)	グループワーク	谷和原保健福祉センター

※血液検査、体脂肪測定も行います。

◆◆◆骨密度を測定しません◆◆◆
これまで単独で実施していた「骨粗しょう症検診」は、平成21年度より「骨密度測定」という形で、骨密度を測る機会が増えました。
★骨密度測定を受けるには・・・
▼婦人科検診・成人歯科検診を受診される方↓当日会場にて追加で測定できます。
▽それ以外の方↓移動健康相談などで予約なしに測定できます。
※負担額は2000円です。
★日程は、「平成21年度健康管理予定表」または広報などでご確認ください。

◆問い合わせ先
健康増進課（保健福祉センター内）
☎ 25 - 2100