

保健だより

■**みらい健診①（胃がん検診あり、予約制）のお知らせ**

▼健診日 10月19日(日)
▼会場 伊奈保健センター
▼申込期間 9月17日(水)～19日(金)
▼定員 200人

▼健診当日受付時間

- ① 午前6時30分～7時
- ② 午前7時30分～8時
- ③ 午前8時30分～9時
- ④ 午前9時30分～10時

※健診項目、負担額などの詳細は市健康管理予定表をご覧ください。

※基本健康診査、特定健康診査、後期高齢者の健康診査を受診される方は、受診券が必要です。

※40歳～74歳の方は、各医療保険者が特定健康診査を実施します。市国民健康保険加入者以外の方は、各医療保険者にお問い合わせください。

10月から11月にかけて、みらい健診②（胃がん検診なし・予約不要）を実施します。詳しい日程、会場などは市健康管理予定表をご覧ください。また、広報9月号にも同内容を掲載する予定です。

■**婦人科検診（乳がん検診・子宮がん検診）のお知らせ**

●**集団検診**

▼検診日 9月24日(水)
▼会場 伊奈保健センター
▼申込期間 8月25日(月)～29日(金)
▼検診内容

子宮がん検診 頸部細胞診
乳がん検診 超音波、マンモグラフィ（年齢によって検診内容が異なります。）

※検診内容の詳細、負担額などについては、市健康管理予定表をご覧ください。

●**医療機関検診**

▼登録医療機関で子宮がん、乳がん検診を受けられる受診券を発行します。

▼発行期間 平成21年2月27日(金)まで（土・日・祝日を除く）
▼有効期間 発行日から平成21年2月27日(金)まで

▼申込方法 登録医療機関に予約後、健康増進課窓口までお越しください。

※検診内容、登録医療機関、負担額については健康増進課へお問い合わせください。

※乳房の痛み・しこりなどの自覚症状がある方は、直接医療機関で受診してください。

◆みらい健診①、婦人科検診（集団検診）の申込方法

▼**申込方法**

①**申込受付専用電話**

☎25-2983

（「にっこりつくばみらい」と覚えてください）

②**谷和原保健福祉センター・伊奈保健センター窓口**
▼**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」をお聞きします。

※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。

■健康なからだは、食事から
ヘルシークッキング教室

市食生活改善推進員による「ヘルシークッキング教室」を開催します。

今回のテーマは、『脂質異常症予防』です。いつもとは違うサシマ料理と食物繊維たっぷりのメニューをご紹介します。

▼日時 9月17日(水)
午前10時～午後1時

▼会場 谷和原保健福祉センター

▼メニュー

- ・サンマとピーマンの中国風いため
- ・わかめとチンゲンサイのスープ
- ・ひじきと桜エビのマリネ

▼費用 1人 200円

▼定員 20人（申し込み多数の場合は抽選）

▼申込期限 9月10日(水)

◆問い合わせ先

健康増進課
（谷和原保健福祉センター内）
☎25-2100