

# 保健だより

◆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

## ■みらい健診、歯科検診のお知らせ

### みらい健診①

▼健診日 9月21日(日)  
▼会場 谷和原保健福祉センター

▼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
- ▼定員 200人
- ▼申込期限 8月18日(月)～20日(水)

※みらい健診の検診項目・負担額等詳細は、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。

### 成人歯科検診

『歯周病』は、歯を失う原因となる口内の病気で、成人の約8割がかかっているといわれています。

自覚症状がないまま進行するため、「歯が動く」、「歯が痛い」と自覚する頃には症状は悪化しています。

虫歯と同様に、歯周病の予防には専門家による定期的なチェックが必要です。ぜひこの機会に歯の健康チェックを受けてみませんか？

▼検診日および会場

- ・9月11日(水) 谷和原保健福祉センター
- ・9月12日(金) 伊奈保健センター

▼検診当日受付時間

- ① 午後1時30分～2時
- ② 午後2時～2時30分
- ③ 午後2時30分～3時
- ④ 午後3時～3時30分
- ⑤ 午後3時30分～4時
- ▼定員 各日20人
- ▼申込期限 8月20日(水)～29日(金)

※検診内容の詳細・負担額については、市健康管理予定表をご覧ください。

※検診当日の担当歯科医師については、お問い合わせください。

### 《みらい健診①、成人歯科検診の申込方法》

申込方法：①申込受付専用電話 ☎ <sup>にっこり</sup>25-<sup>つくばみらい</sup>2983

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。

## ■料理教室に参加しませんか！

### コアラクッキング教室

初めての料理に親子で挑戦してみませんか？

▼対象者 3歳以上の未就学児とその保育者(対象外のお子さんをお連れの場合は必ずご相談ください)

▼日時 8月26日(火)  
午前10時～午後2時

▼会場 谷和原保健福祉センター

- ▼メニュー
- ・カレー風味お好み焼き
- ・みそ汁
- ・ブロッコリーの菜の花サラダ
- ・人參ゼリー
- ▼費用 1人 200円
- ▼定員 10組(定員になり次第締め切り)
- ▼申込期限 8月12日(火)

※先月号でお知らせしたメニューと異なりますので、1家族につき2回参加できます。

