

基本健診のお知らせ

今年度も、10月下旬から11月下旬にかけ、基本健診を実施します。

年に1回は健診を受けて、生活習慣病の芽が出ていないかチェックをし、健康増進に努めていきましょう。

<対象者>

18歳以上の方。ただし、総合健診受診者および職場などの健診を受診された方は対象外となります。

<受診方法>

予約制ではありませんので、郵送された受診券を持って、直接会場にお越しください。

※受診券について

- ・受診券は10月中旬頃郵送しています。
- ・税金が特別徴収の方は除いていますので、受診を希望される場合はご連絡ください。

※日程など詳細については、9月号の広報をご覧ください。健康増進課までお問い合わせください。

問い合わせ先：健康増進課 ☎25-2100

市民公開講座

生活習慣病にならないために

日 時：11月10日(土) 午後1時30分～4時（開場：午後1時）

会 場：きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館

参加費：無料

- 内 容：第1部「生活習慣病にならないために」午後1時40分～2時20分
講師 高橋 昭光 講師（筑波大学内分秘代謝・糖尿病内科）
- 第2部「健康づくり運動」午後2時25分～3時5分
指導 関根 由季氏・石田 梨絵氏（健康運動指導士）
- 第3部「相談コーナー」午後3時10分～4時
体脂肪測定・骨密度測定・動脈硬化度測定・食事指導
指導 保健師、管理栄養士、つくば市医師会医師

※運動のしやすい服装でご参加ください。

主 催：つくば市医師会、筑波大学医師会、茨城県医師会

共 催：つくばみらい市、つくば市

問い合わせ先：つくば市医師会 ☎029-877-1414

①に食事

②に運動

しっかり禁煙、
適量飲酒



市民健康フォーラム

日 時：11月17日(土) 午後2時～4時30分（受付：午後1時30分）

場 所：常総市生涯学習センター 多目的ホール

参加費：無料

内 容：○講演

「生活習慣病について—食と健康—」午後2時15分～3時15分

講師 対馬 健祐医師（きぬ医師会病院副院長）

○シンポジウム（討論会）

「生活習慣病—その予防と対策—」午後3時20分～4時30分

シンポジスト（討論参加者）

保健師の立場から（坂東市）、管理栄養士の立場から（きぬ医師会病院）、健康運動指導士の立場から（常総市）、

食生活改善推進員の立場から（つくばみらい市）

アドバイザー 対馬 健祐医師（きぬ医師会病院副院長）

主 催：きぬ医師会、茨城県医師会 後 援：つくばみらい市、常総市、坂東市、茨城県看護協会

問い合わせ先：きぬ医師会病院 ☎23-1771