

保健だより

【健康増進室4月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

- 火～土…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）
 - 料 金…1回あたり200円（減額制度あり）
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会※1 (1時間30分程度)	1日(金)	午後1時	無料
	9日(土)	午後1時	
	17日(日)	午後1時	
	22日(金)	午後6時30分	

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方（中学生を除く）
- ※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。
- ※市外在住で本市に在勤の方は、在勤を証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書など）。
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝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。

	期 日	開始時間	使用料
肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度)	5日(火)	午前11時	200円
	12日(火)		
	19日(火)		
	26日(火)		
ミ ニ 教 室 ※2 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	6日(水)	午前11時	200円
	13日(水)		
	20日(水)		
	27日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	7日(木)	午前11時	200円
	14日(木)		
	21日(木)		
	28日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	1日(金)	午前11時	200円
	8日(金)		
	15日(金)		
	22日(金)		

- ミニ教室※2の使用料には、健康増進室使用料を含みます。
- 対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員＝各日22人（肩こり・腰痛体操のみ25人）
- 申し込み方法＝電話でお申し込みください。2日目以降は窓口でも可。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）
- ※ミニ教室は一人2種類、2回まで。バランスボールはどちらか一方。
- <講習・ミニ教室申込期間>

3月10日(木)から受け付けます。(土・日・祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

④健康増進課（保健福祉センター内） ☎25-2100

○相談

	日 時	会 場
移 動 健康相談 (予約不要)	4日(金) 午前9時30分～11時	真木新農村集落センター
こころの 健康相談 (予約制)	16日(水) 午後1時30分～3時	保健福祉センター

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

～がん対策室通信～

がん相談支援センター

■どなたでも利用できます
「患者の権利」を守るために創設されたがん相談支援センターは、がんに関するあらゆる相談に応じています。それぞれの病院に入院・通院中の患者さんばかりではなく、他の医療機関を受診している患者さんや家族、一般市民からのがんに関する相談や質問にも対応しています。その病院で診察を受けていなくても、どなたでも無料で面談や電話で相談することができます。匿名での相談にも応じています。がんに関する悩みや困ったことがあればぜひ、ご利用ください。

【治療上の悩み】
○自分のがんや治療について詳しく知りたい。
○あらゆる相談に応じています
○活用できる助成・支援制度、介護・福祉サービスについて知りたい。
○仕事や育児・家事のことで困っている。
○家族にどのように話していいかわからない。
○配偶者ががんになってしまい、気分が落ち込んでつらい。
○がんになってしまったら不安で眠れない。
○担当医が言っていた専門用語が分からなくて困っている。
○担当医から提案された以外の治療法がないか知りたい。
【こころの悩み】
○家族にどのよう話していいかわからない。
○活用できる助成・支援制度、介護・福祉サービスについて知りたい。
○仕事や育児・家事のことで困っている。

■当市近隣のがん相談支援センター

がん相談支援センター名	問い合わせ先
筑波メディカルセンター病院 患者家族相談支援センター	つくば市天久保 1-3-1 ☎ 029 - 858 - 5377 (直通)
筑波大学付属病院 がん相談支援センター	つくば市天久保 2-1-1 ☎ 029 - 853 - 7970 (直通)

【対応曜日・時間】

月曜～金曜日 午前9時30分～午後4時30分

保健カレンダー（3月）

○子どもの健診・教室など

会場：保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	2日(水)	午後1時～2時	平成27年11月生
1歳6カ月児健診	9日(水)	午後1時～2時	平成26年8月生
2歳児歯科健診	8日(火)	午後1時～2時	平成26年2月生
3歳児健診	23日(水)	午後1時～2時	平成25年1月生
のびのび教室	3日(木)	午前10時～11時30分	平成27年2月生
離乳食教室(前半)	10日(木)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ビヨビヨ組)※	22日(火)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※ビヨビヨ組は谷和原公民館が会場です。