

健診結果は
確認しましたか？

健診結果相談会

「健診で心配な結果が出た」「改善のためのアドバイスが欲しい」「結果の見方が分からない」などの疑問や不安を抱える方を対象に、保健師・栄養士が一人ひとりの健診結果に基づいたアドバイスや対策をご提案します。

▶日程・場所

○7月22日(月) 保健福祉センター

○8月27日(火) 伊奈庁舎 2階会議室

▶時間

午前9時30分～10時30分、午前10時～11時、

午前10時30分～11時30分、午前11時～正午、

午後1時30分～2時30分、午後2時～3時、

午後2時30分～3時30分、午後3時～4時

▶費用：無料

▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームからお申し込みください。



月の光を浴びながら
自宅で睡眠講座！

オンライン講座 「睡眠とヨガ」

9月は睡眠リズムが崩れやすい月です。睡眠不足は、ストレス反応を増加させ、心の健康に影響するだけでなく、長く続くと心疾患などのリスクや免疫力を低下させ、病気や感染症を招く恐れがあります。

良質な睡眠は、免疫をアップさせ、からだを病気や感染症から守る力を高めるだけでなく、こころの健康を維持するのになくてはならないものです。

睡眠について学び、良い睡眠を促すための習慣を取り入れましょう！

▶日時：9月6日(金) 午後8時～9時

▶場所：オンライン（自宅）

▶対象：市内在住の18歳以上の方で、インターネット環境がある方

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。

▶申込期限：8月16日(金)



アクティブ
ライフ教室

遠藤先生にきく！ 乳がんのお話

9月の教室では、令和5年度に開院した「つくばみらい遠藤レディースクリニック」の遠藤^{えんどうふ}英美先生による、乳がんについての講演会を行います。

乳がんは、女性がかかるがんの中で最も多いものです。特に、40歳から急増し、日本で乳がんにかかる人は約9人に1人ともいわれています。そして治る確率を高くするには、がん検診などで初期の段階で発見し、早期に治療することが重要です。

乳がんについての不安や疑問を抱いている方はもちろん、「がんについて知識を持っておきたい」「家族のために聞いてみようかな」という方も、ぜひご参加ください♪

▶日時：9月28日(土) 午前9時30分～11時30分

(受付開始：午前9時15分)

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

▶対象：市内在住の方

▶内容：つくばみらい市のがん健診について、乳がんについて

▶費用：無料

▶定員：30人

▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームからお申し込みください。

※申し込んだすべての方へ通知します。

▶申込期限：9月13日(金)



健康な血液で
元気な毎日！

生活習慣病予防教室

茨城県では、心疾患や脳卒中などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病による死亡率が高い事を踏まえ、9月を「循環器疾患予防月間」としています。そこで、「脂質異常症」に焦点を当て、栄養士による講話や理学療法士による「自宅でできる運動」の講座を行う「生活習慣病予防教室」を開催します。健診結果で中性脂肪やLDLコレステロール値が高い方は、ぜひご参加ください。

脂質異常症を学び、身体を動かす習慣を取り入れましょう！

▶日時：9月4日(水) 午前9時30分～11時30分

▶テーマ：脂質異常症って何？

▶内容：Rise total support ^{ところ}先生（理学療法士）による自宅でできる運動、栄養士の講話

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 1階多目的室

▶対象：40歳以上の市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者

▶定員：20人（定員を超えた場合は抽選）

▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームからお申し込みください。

▶申込期限：8月16日(金)

