

「お達者元気塾」参加者募集

いつまでも達者で元気に生活できる方法を、運動、口の健康、栄養の面から学びます。

会場	期日	時間
新莊市民センター	11/ 4(金)	午前10時～11時30分
城東市民センター	11/ 7(月)	午後1時30分～3時
双葉台市民センター	11/14(月)	午後1時30分～3時
石川市民センター	11/21(月)	午後1時30分～3時
内原中央公民館・中妻分館	11/22(火)	午後1時30分～3時
吉沢市民センター	11/25(金)	午前10時～11時30分
稲荷第一小学校※	12/ 5(月)	午後1時30分～3時15分
寿市民センター	12/12(月)	午後1時30分～3時

※稲荷第一小学校は「いきいき健康クラブ」との同時開催となります。

対象／市内に居住する65歳以上の方

定員／各40名(定員を超えた場合は抽選)

内容／運動、口の健康、栄養についての講話と体操

申込・問合せ／各開催日の1週間前までに、電話で、保健センターへ

インフルエンザの予防接種を受けましょう

インフルエンザは風邪と比べ症状が重く、突然38度以上の高熱がでて発症します。同時に、悪寒、頭痛、背中や四肢の筋肉痛、関節痛、倦怠感などの症状が現れます。インフルエンザを予防する最も有効な方法は、流行前にワクチン接種を受けておくことです。インフルエンザワクチンは接種してから効果を発揮するまでに約2週間かかりますので、11月中旬ごろまでに接種を終えておくことより効果的です。

市では、1歳以上13歳未満の子どもと65歳以上の高齢者などを対象に、一部公費負担によるインフルエンザ予防接種を実施しています。対象者には、10月上旬に予防接種券を郵送しましたので、接種を希望する方は早めに受けましょう。

なお、9月1日以降に転入した方で、接種を希望する対象者は、保健センターまでご連絡ください。

土・日曜日に健診を実施します

会場・期日／保健センター…10月22日(土)、11月26日(土)、内原保健センター…12月11日(日)

受付時間／午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時

内容／特定健康診査、高齢者健康診査、リフレクシユ健康診査、結核・肺がん検診、肝炎ウイルスク検診、前立腺がん検診、大腸がん検診(容器配布)

申込み／受診券をお持ちのうえ、直接会場へ ※特定健康診査、高齢者健康診査は、保険証を必ずお持ちください。

腎臓病予防教室

日時／11月5日(土)…午後1時30分～4時

内容／講話「腎臓病の予防について」、「減塩について」、味の塩分濃度測定

会場／保健センター

料金／無料

申込み／10月28日(金)までに、電話で、保健センターへ

歯周病予防教室

歯周病は全身の健康に影響します。簡単な検査で口の機能を確認しましょう。

日時／11月10日(木)、午前10時

30分～正午

内容／歯科医師による講話、歯科衛生士によるお口のケアアドバイス、口の機能のチェック(た液で調べる歯周病検査、ガムによる噛む力の検査など)

会場／保健センター

対象／40～65歳の方

定員／40名(定員を超えた場合は抽選)

料金／無料

申込み／11月1日(木)までに、電話で、保健センターへ

介護予防講演会

粗食は老化を早め、要介護状態となる危険が高まります。健康長寿への知識を学びましょう。

日時／11月8日(火)、午後1時30分～3時30分

会場／市福祉ボランティア会館

定員／100名(定員を超えた場合は抽選)

講師／新開省(東京都健康長寿医療センター 研究所研究部長)

料金／無料

申込み／10月31日(月)までに、電話で、保健センターへ

「大腸がん検診無料クーポン券」を郵送します

今年度まだ大腸がん検診を受診していない方はクーポン券を使って、無料で検診を受けることができます。クーポン券が届く前に水戸市受診券で大腸がん

検診を受けた方は、償還払いとなりますので、クーポン券と領収書、本人名義の通帳、印鑑(スタンプ印不可)を持参し、保健センターへお持ちください。

対象／今年度41歳、46歳、51歳、56歳、61歳になる方

犬を飼っている皆さんへ

茨城県では、「あなたの街を犬のふんゼロ・放し飼いゼロにしよう」をテーマに、10月を飼い主マナー向上推進月間としています。周辺の環境に配慮し、責任を持って飼いましょう。

《飼い主のルールとマナー》

- ・人をかんだり、交通事故の原因になることもありますので、犬の放し飼いはやめ、散歩をするときは、必ずリードでつなぎましょう。
- ・無計画な繁殖はさせないよう、避妊や去勢の手術を受けさせましょう。

市民公開講座「がん医療における心のケア」

日時／11月6日(日)、講演は午前11時～正午、健康チエック・乳がん関連コーナーは午前10時～午後3時

会場／茨城県総合福祉会館(千波町)

申込・料金／不要

問合せ／茨城県臨床検査技師会 (☎244-4790)