

総合診療医が教える 「上手な病院のかかり方」

受診時の不安や心配事などを分かりやすく解説する講話です。



先着50名

- 日** 10/25(金) 13:30~15:00(受付は13:10から)
- 場** 市保健所
- 対** 市内に居住する方
- 料** 無料
- 申** 10/7(月)~18(金)に、**☎**で
- 問** 健康づくり課(**☎**243-7311)

食生活改善推進員による 「健康料理教室」

食事バランスガイドで、何をどれだけ食べたらよいか考え、実習します。



- ・メニューは、さつま芋ごはん、豚しゃぶサラダ、中華スープ、抹茶ミルクかん ※メニューは変更になる場合もあります

日時や会場など、
詳細はこちら⇒



- 問** 健康づくり課(**☎**243-7311)

茨城がんフォーラム2024

医師やがんを経験した著名人の「がん」に関する講演を聞くことができるフォーラムです。



先着100名

- 日** 10/27(日) 13:00~17:20
- 場** ホテルレイクビュー
- 対** 市内に居住する方、医療従事者
- 料** 無料 **申** 10/22(火)までに、**HP**で
- 問** 県保健医療部疾病対策課(**☎**301-3224) または市健康づくり課(**☎**243-7311)



小児医療セミナー

こどもの急な病気やケガで困ったり、不安なときの対応について、専門医から学べるセミナーです。



抽選各30組

- 日** 11/10(日) ①10:00~11:30、②13:30~15:00
- 場** ①四季健康館(小美玉市) ②総合福祉センター「ゆうゆう館」(茨城町)
- 対** 県央地域に居住する未就学児の保護者
- 料** 無料 **申** 10/1(火)~25(金)に、**HP**で
- 問** 保健総務課(**☎**305-6291)



がんを防ぐための新12か条

2人に1人が生涯において1度は「がん」にかかる
と推計されています。次のことに注意して生活しましょう。

- ①たばこは吸わない ②他人のたばこの煙を避ける
- ③お酒はほどほど ④バランスのとれた食生活
- ⑤塩辛い食品は控える
- ⑥野菜や果物不足にならない ⑦適度に運動
- ⑧適切な体重維持
- ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩定期的ながん検診
- ⑪身体の異常に気づいたらすぐ受診
- ⑫正しいがん情報でがんを知る

- 問** 健康づくり課(**☎**243-7311)



健康を感じよう。 茨城県央 #FeelHealthプロジェクト

県央地域9市町村が民間企業と連携して社会実験を行い、自治体ごとの健康課題を見える化します。LINEアプリで健康に関する50個の設問に答えるだけで、あなたの心身の状態が数値化されます。また、あなたのチェック結果が今後の健康づくり施策の立案にも活かされます。



実施期間▶10月31日(木)まで
料金▶無料

- 問** 健康づくり課(**☎**243-7311)



健康サポート薬局を活用しましょう

健康サポート薬局は、国が定める一定基準を満たす薬局として、かかりつけの機能に加えて、市販薬や健康食品に関すること、介護や食事・栄養摂取に関することまで、気軽に相談できる薬局のことです。

市内の健康サポート薬局など、
詳細はこちら⇒

- 問** 保健総務課(**☎**243-7329)



Sマークをご存知ですか

Sマーク(標準営業約款制度)は、消費者の皆さんが理容店・美容店・クリーニング店・めん類飲食店・一般飲食店を利用する際の安全・安心の目印です。このマークがある店は、厚生労働大臣の認可を受けた約款に基づいて営業し、業種ごとに定められたさまざまな基準を遵守しています。



- 問** 県生活衛生営業指導センター(**☎**225-6603) または市保健衛生課(**☎**243-7328)