

回	日時	内容
1	2月3日(火)～5日(木) 9:30～11:30	●血管年齢測定 ① 10:00～10:30 ② 10:45～11:15 ※事前に時間を指定します
2	2月16日(月) ① 13:15～13:45 ② 14:00～15:00	①血管年齢測定結果個人票・塩分摂取アンケート結果返却 ・結果票の見方説明 ・健診結果で何が分かるのか ②運動と血管年齢の関係 ・简单体力チェック 講師 健康運動指導士
3	2月19日(木) 10:00～11:00	●講話 「高血圧と血管」 ～腎臓を守るために～ 講師 永瀬宗重氏 (永瀬内科学長)

※血管年齢測定のみ希望することはできません

スマートライフ講座 参加者募集

●会場、申込・問合先 保健センター ☎48・6000
FAX 48・6319
✉ hoken@city.moriya.ibaraki.jp

スマートの意味には、「外見が」格好いい・おしゃれな・洗練された」のほか、「賢い」「気のきいた」などの意味もあります。賢く情報を取り入れ、健康的なライフスタイルを作ってみませんか。

▼定員 100人※超過の場合抽選(抽選結果を通知)

▼申込期間 1月21日(水)～27日(火)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日は除く)

▼申込方法 電話・FAX・電子メールのいずれかで申し込む

個人で受けるより3000～5000円お得です!

子宮頸がん・乳がん医療機関検診

受診期間は3月31日まで!

申込期限は2月27日(金)です。毎年2～3月は医療機関が混雑し、検診予約が入りにくくなります。早めの受診をお勧めします。申込方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

子宮頸がんは20～30歳代に急増中! 若い人こそ検診を

子宮頸がんは、子宮の入り口付近にできるがんです。発症にはヒトパピローマウイルス(HPV)が関係しており、性交渉で感染します。若いからといって油断せず、20歳を過ぎたら1年に1回は検診を受けましょう。

40～50歳代は乳がんのレッドゾーン

女性がかかるがんの中で、最も多いのが乳がんです。

▼申込期限 2月27日(金)まで※土・日曜日、祝日を除く

▼受診期間 申込日(受診券受取日)～3月31日(火)

▼料金

- 子宮頸がん 1640円
- 乳がん超音波 820円
- マンモグラフィ2方向単独 1330円
- マンモグラフィ1方向単独 820円

▼問合先 保健センター ☎48・6000



茨城県断酒つくばね会 第2回市民公開セミナー

アルコール依存症への正しい理解を深めましょう。

▽日時 1月25日(日)午後1時～4時※入場無料/事前申込不要▽内容 体験発表/講演「アルコールとうつ」▽講師 石川慧璃氏(医療法人新生活会豊後荘病院精神科医)▽対象 アルコール問題に関心のある人▽主催 NPO法人茨城県断酒つくばね会

生活習慣病予防市民公開講座

▽日時 1月31日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)▽内容 小児の生活習慣病・不整脈と脳卒中▽講師 城賀本満登氏(総合守谷第一病院院長)・遠藤優枝氏(総合守谷第一病院副院長)▽定員 150人

▽申込方法 1月30日(金)までに電話またはFAX、電子メールで申し込む

▼共通会場、申込・問合先 保健センター ☎48・6000
FAX 48・6319
✉ hoken@city.moriya.ibaraki.jp