



Health

# 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

## 平成22年度 こころの健康相談のお知らせ

行方市では、こころの悩みを抱える方のために、毎月「こころの健康相談」を実施しております。ひとりで悩まずに早めに相談してください。

### 【相談内容】

- ★ちょっとしたこと、くよくよしてしまう
  - ★最近よく眠れない
  - ★気持ちが沈んで何もやる気がしない
  - ★家に閉じこもっている
  - ★お酒が止められない（アルコール依存症）
  - ★ひどく怒りっぽく、暴力をふるう
  - ★イライラして集中できない
  - ★最近、わけのわからないことを言うようになった
- 等どんなことでも結構です。お気軽にご相談ください！！

### 【相談日程】

場 所	期 日	時 間
北浦保健センター (木曜日)	4/22・5/27・6/24・7/22	午前9時～12時
	8/19・9/16・10/21・11/25	①9時～10時
	12/16・1/27・2/24・3/24	②10時～11時 ③11時～12時
玉造保健センター (水曜日)	4/7・5/19・6/16・7/28	午後1時～4時
	8/25・9/22・10/27・11/10	①1時～2時
	12/22・1/19・2/16・3/16	②2時～3時 ③3時～4時



【相談スタッフ】 北浦保健センター：精神科医師 玉造保健センター：精神保健福祉士

【予約について】 直接、健康増進課（北浦保健センター）へご予約ください。相談料は無料。相談内容は一切漏らしません。

【問合せ先】 健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200

## 総合健診のお知らせ（玉造・北浦地区）

お申し込みは、各地区保健協力員さんまたは健康増進課（北浦保健センター）へ電話でお申し込みください。

- 期 日 玉造地区⇒5月30日(日)～6月3日(木)  
北浦地区⇒6月8日(火)～6月12日(土)
- 受付時間 午前6時30分～午前10時（時間指定制です）
- 場 所 玉造地区⇒玉造保健センター 北浦地区⇒北浦保健センター
- 検診項目  
及び料金
- ①胸部レントゲン（19歳以上） 無料  
（喀痰検査は1,000円）
- ②生活習慣病予防健診（19歳～39歳） 500円  
特定健診（40歳～74歳） 500円  
※70歳以上は無料  
高齢者健診（75歳以上） 無料
- ③胃がん検診（30歳～74歳） 1,500円
- ④大腸がん検診（30歳以上） 500円
- ⑤前立腺がん検診（50歳～74歳の男性） 700円
- ⑥肝炎ウイルス検診（40歳及び未検者） 1,000円
- 申込期限 玉造地区⇒4月19日(月) 北浦地区⇒4月30日(金)
- 申込及び  
問合せ先 健康増進課（北浦保健センター）  
☎ 0291-34-6200

※健診年齢は平成23年3月31日現在の年齢です。  
※特定健診は国保加入者のみ受診できます。国保以外の方は医療保険者に確認をお願いします。

## 献血のお知らせ



◇期 日 4月28日(水)  
◇時 間 <午前> 10:00～12:15  
<午後> 1:30～4:00  
◇会 場 ペイシア玉造店

◇期 日 6月11日(金)  
◇時 間 <午前> 9:30～11:30  
◇会 場 行方市役所玉造庁舎

◇期 日 6月28日(月)  
◇時 間 <午前> 10:00～12:00  
<午後> 1:00～3:30  
◇会 場 麻生保健センター

◇期 日 6月28日(月)  
◇時 間 <午前> 10:00～1:00  
<午後> 2:00～3:30  
◇会 場 セイミヤモール麻生店

### 平成22年1月27日より 英国滞在歴に関する献血制限が 緩和されました

1980年（昭和55年）～1996年（平成8年）の英国滞在歴の献血制限が、通算30日までの方は、献血にご協力いただけます。