



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

## けんこう応援教室

夜コース

参加者募集!!

- 開催日 10/12・10/19・10/28・11/9・11/16・11/25・11/30 <<全7回コース>>
- 時間 午後6時30分～午後8時30分
- 内容 ストレッチ、筋トレ等を中心とした運動・講話（たるんだお腹やお尻をひきしめます!）
- 対象者 64歳までの方で、行方市在住の方（運動を始めたいと思っている方）
- 会場 北浦保健センター
- 講師 健康運動指導士 小田 タ子 先生
- 定員 30名 ※定員になりしだい締め切ります。
- 申込締切 平成22年9月10日（金）まで
- 申込方法 電話または来所でお申し込みください。



【お問い合わせ・申し込み先】

健康増進課（北浦保健センター）

☎ 0291-34-6200

## MR（麻疹・風しん）混合ワクチンを受けましょう！

麻疹（はしか）と風疹（3日はしか）は、平成18年4月から1回の接種で免疫獲得が不十分な為、麻疹と風疹混合の「MR」ワクチンで2回の接種をすることになりました。

また、平成19年に、10代・20代を中心とした年齢層で流行があったことから、平成20年4月から麻疹と風疹の対策を更に強化するために、特別枠で平成20年～24年までの5年間は、中学1年生・高校3年生にも接種することになりました。

対象者には予診票を送付してあります。



夏休みの期間を利用して接種するようにしましょう

## 乳がん・子宮がん検診のお知らせ （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 11月1日（月）・2日（火）・4日（木）5日（金）  
7日（日）・8日（月）・9日（火）
- 受付時間 午前10時～午後1時
- 場所 北浦保健センター
- 対象者 <乳がん検診>  
25歳～39歳の女性 ⇒ 乳房超音波検査  
40歳～59歳の女性  
⇒ 乳房超音波検査+乳房X線撮影  
60歳以上の女性 ⇒ 乳房X線撮影  
※X線撮影は2年に1回です。  
<子宮がん検診>  
20歳以上の女性 ⇒ 問診・子宮頸部細胞診
- 料金 乳がん検診（超音波）・・・1,000円  
乳がん検診（X線）・・・1,000円  
子宮がん検診・・・1,000円
- 申込期限 9月10日（金）まで
- 申込及び問合せ先 健康増進課（北浦保健センター）☎0291-34-6200

## 献血のお知らせ

輸血用血液が不足しています  
ご協力をお願いします

◇期日 8月20日（金）  
◇時間 <午前> 10:00～12:15  
<午後> 1:30～4:00  
◇会場 ベイシア玉造店

◇期日 8月26日（木）  
◇時間 <午後> 1:30～4:00  
◇会場 なめがた地域総合病院

8月11日に予定していた「セイミヤモール麻生店」での献血は、中止となりました。

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。