



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23年度

けんこう応援教室

～10歳若返る!!ウォーキング講座～

夜コース

参加者募集!!

- 開催日 10/4・10/11・10/18・10/25・11/1・11/8・11/15・11/29<<火曜日・全8回>>
- 時間 午後6時30分～午後8時
- 内容 ウォーキング、ストレッチ、筋トレ、フットケア等
- 講師 健康運動指導士
- 対象者 行方市在住で、健康づくりに関心がある64歳までの男性・女性
原則、毎回参加できる方
- 会場 玉造保健センター
- 定員 30名 ※定員になり次第締め切ります。
- 申込締切 平成23年9月16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、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。

《平成23年度の対象者》

- ・中学1年生：平成10年4月2日生～平成11年4月1日生
 - ・高校3年生：平成5年4月2日生～平成6年4月1日生
- ※対象者には予診票を送付してあります。

※高校2年生については、特段の事情（修学旅行等で海外に行く）がある場合には、予防接種することができます。健康増進課にお問い合わせください。

乳がん・子宮（頸部）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(火)・2日(水)・7日(月)・8日(火)
9日(水)・10日(木)・11日(金)・12日(土)
- 受付時間 午前10時～午後1時(子宮がん検診は午後からです)
- 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（頸部）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16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

～健康なめがた～

第4回ウォーキング大会のお知らせ

健康づくりのために霞ヶ浦湖岸を歩いてみませんか？

- ◇期日 10月1日(土)
※小雨決行
※予備日 10月8日(土)
- ◇時間 <午前>8:30～
- ◇コース 霞ヶ浦ふれあいランド周辺
(6km・4kmコース)
詳細については、9月の市報等で案内します。

