

男の料理教室を開催します!

健康な生活の基本は、「食生活」からです。

毎日楽しくバランスの良い食事をすることは、健康づくりにもつながります。その食事を自分で作れたら素敵だとは思いませんか?

茨城町食生活改善推進員が講師となり、親切ていねいに、料理の基本と簡単でおいしい健康食づくりをお教えます。料理の経験がある方もない方も、お気軽にご参加ください。

【日時】 平成26年10月20日(月)受付 午前9時15分～9時30分
 講話・調理実習 午前9時30分～正午終了予定

【場所】 ゆうゆう館内保健センター 2階 栄養指導室
【対象】 40歳以上の男性 (定員: 20名)
【内容】 調理の基本と、簡単でおいしい健康食づくり
【参加費】 200円 (材料費) ※料理教室当日にお預かりします。
【持参品】 エプロン、三角巾、お米1合
【申込方法】 9月22日(月)から申込み受付開始。
 健康増進課 (☎240-7134)
 または、お近くの食生活改善推進員にお申し込みください。
 ※定員になり次第締め切りとなります。



【問合せ先】 健康増進課 ☎ 240-7134

水中ウォークと栄養指導で楽しく健康づくり 水中運動教室 参加者募集

※タボ予防に効果的!

内容 健康運動指導士の指導による水中ウォーキング 8回
 保健師による健康づくりに関するミニ講話 1回
 管理栄養士の指導による調理実習 1回

	水中ウォーキング	調理実習
日程	10/21(火)、10/28(火)保健師の講話つき、10/31(金)、11/5(水)、11/7(金)、11/14(金)、11/18(火)、11/21(金)	11/12(水)
時間	15:00~16:00	9:30~12:00
場所	茨城町運動公園 屋内プール	ゆうゆう館 栄養指導室
参加費	プール使用料のみ(毎回) 60歳以上 190円 60歳未満 410円	無料
持ち物	水着、水泳キャップ、タオル	エプロン、三角巾、米一合

対象者 茨城町在住の方で、①水中運動に興味のある方 ②健康診査の結果で中性脂肪・血糖値が高い方 ③体格指数BMIが25以上の方・肥満傾向の方 ④運動をすすめられている方
 ※現在高血圧・糖尿病・整形疾患などで治療中の方は、かかりつけ医にご相談ください。

定員 30名

申込 9月22日(月)から10月7日(火)の間に、健康増進課(☎240-7134)までご連絡ください(先着順となり、定員になり次第締め切ります)。

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 240-7134

がん健診も同時に受けられる!

総合健診



を実施します。

日時 11月13日(木) 11月30日(日)
申込み期間 10/6(月)～10/31(金)

午前7:30～11:00 (お申込み後に、受付時間をお知らせします)

場所 茨城町総合福祉センター
 「ゆうゆう館」内 保健センター

対象 40歳以上の方 (昭和50年3月31日以前に生まれた方)で、
 ①一般的な健診 (国保1,000円、後期高齢者無料)
 ②胃がん検診 (800円) ③肺がん検診 (無料)
 ④大腸がん検診 (300円)

のすべてを
 受けたい方

★料金 (上記①～④のセット料金です)

- ◆国民健康保険の方 2,100円
- ◆後期高齢者医療の方 1,100円 ※心電図・眼底・貧血検査+1,750円
- ◆社会保険 被扶養者の方 1,100円+特定健診負担金

★希望により追加実施

- ◆前立腺がん検診 500円 ※50歳以上の男性
- ◆肝臓ウイルス検診 500円 ※過去に一度も受けていない方
- ◆腹部超音波検診 1,000円 (定員1日100名) 昨年受診した方は受けられません。
- ◆喀痰検査 500円 (喫煙指数や血痰があるなど、制限があります)

持ち物 健診受診券、健康保険証、自己負担金

受診券の色は、国保:ピンク 高齢者:黄色 社保:緑です。
 社会保険の被扶養者 特定健康診査受診券も必要です。

要予約 ◆電話又は窓口へ直接お申込みください◆

予約先: 茨城町保健福祉部健康増進課 (保健センター)
 ☎ 240-7134 (平日 8:30～17:15)

