



すこやか

「すこやか生活」たかはぎFMで放送中!

毎月第2・4火曜日AM11:00~12:00

今月のテーマは「献血」です。



病院での 子宮がん・乳がん検診 を希望する人へ



受診券の発行は**1月31日(火)**までです。お早めに健康づくり課窓口または電話にてお申込みください。

健康づくり課より受診券を受け取った後、以下の医療機関で受診してください。

対象年齢 (H29.3.31現在)	内 容	医療機関	料 金
子宮がん	20歳以上 ※問診及び医師の判断で 一部がん検診が可能です	・内田医院 ・諸原産婦人科医院 ・県北医療センター 高萩協同病院	2,500円 (頸部のみ) 4,200円 (頸部及び体部)
	30~39歳 (1年に1回)	視触診+超音波	
乳がん	40~59歳 (マンモグラフィは2年に1回)	・県北医療センター 高萩協同病院 (完全予約制) ※1月31日(火)までに 要予約	2,200円
	60歳以上 (2年に1回)	視触診+ マンモグラフィ	

有効期間:平成29年2月28日までの各医療機関の受診日。
※医療機関によって診療日が異なりますのでご注意ください。

①平成28年度「がん検診無料クーポン券」をお持ちの人

今年度の子宮がん・乳がん検診については、無料クーポン券の有効期限が**2月28日(火)**となっています。まだ受診していない人は、この機会にぜひ受診しましょう。

問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

増えてます!



『いばらき健康づくり支援店』

いばらき健康づくり支援店とは

健康づくりの面から安心して外食を楽しむことができるよう、健康づくりを支援する取組みを行っている飲食店等で、茨城県に登録されたお店です。



▲このマークが目印

登録条件 = 健康情報の提供協力+受動喫煙防止の取組み
+下記5つの内どれか1つ以上

- 栄養成分表示
- 食事バランスガイド表示
- ヘルシーメニュー
- 当店独自の取組み
- ヘルシーオーダー

市内新規登録店 レストラン「ひまわり」

営業時間*ランチ

9:00~15:00

※第1・3土曜日は14:00まで



「来院した人の憩いの場になれば」と県北医療センター高萩協同病院内にあるレストラン「ひまわり」が登録。自分の体と相談しながら食事を選択してもらえるように、メニューには栄養士が計算したカロリーを明記しています。

※登録店一覧は「いばらき健康づくり支援店」で検索

問合せ 日立保健所 ☎0294-22-4192

1月・2月の行事

会場:高萩市総合福祉センター 予約先:健康づくり課 ☎24-2121

※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時 間	対 象 者
健康相談	1月 6日(金)	8:45~11:00	市内在住の希望者
3歳児健診	1月11日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成25年11月・12月生まれの幼児
2歳児歯科健診	1月18日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成26年11月・12月生まれの幼児
健康・歯科相談	1月23日(月)	8:45~11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)
赤ちゃん教室	1月25日(水)	10:00~12:00(受付9:45~10:15)	1歳までのお子さんがいる保護者
1歳6か月児健診	2月 1日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成27年7月・8月生まれの幼児

※幼児健診については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。