



～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～

毎月第2火曜日の12:00～13:30。

今回のテーマは

「健康づくりのための運動について」です。 76.8Mhz



## 新型コロナウイルス情報



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

### 新型コロナ感染を疑うときは

発熱などの症状がある場合は、必ず医療機関へ事前に電話相談してから受診しましょう。

なお、流行時は医療機関の予約が取りにくくなります。市外の医療機関も含めて確認してください。

### 対応可能な診療・検査医療機関へ電話



◀市外の医療機関

医療機関名	住所	電話番号	診療	検査
県北医療センター 高萩協同病院	上手綱1006-9	☎23-1122	○	○
やすらぎの丘 温泉病院	下手綱1951-6	☎24-1212		

### 受診・相談センターへ電話

受診相談センター	電話番号	対応日時
茨城県庁	☎029-301-3200	毎日 8:30～22:00
日立保健所	☎0294-22-4188	平日 9:00～17:00

### 薬局などで購入した抗原検査で自己検査



◀抗原検査キット取扱店

65歳未満で重症化リスクの低い人は、自己検査で陽性確認後、医療機関を通さずに陽性者情報登録センターへの登録をお願いします。

日ごろから発熱などの体調不良時にそなえて、解熱鎮痛薬・日持ちする食料などを準備しておきましょう。

## 2月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター  
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
マイトレ教室	8(水)	18:30～20:00	40～64歳の市民(予約制)
健康相談	17(金)	8:45～11:00	市民
こころの相談(精神保健相談員等の相談)	24(金)	9:30～12:00	市民(予約制)
歯科・健康相談	27(月)	8:45～11:00	市民(歯科相談のみ予約制)
マイトレ教室	28(火)	14:00～15:30	40～64歳の市民(予約制)

# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

## 「起立で行う体操」 ～膝を曲げ込む体操～



① 脚を肩幅くらいに開き、安定した姿勢をとる。

② 背中からお尻のラインをまっすぐに保ったまま、膝を軽く曲げる。

③ 曲げた膝を無理のない角度までゆっくり曲げ、①の姿勢に戻る。

④ ①～③を数回繰り返す。

〈効果〉太ももの筋肉を強化する



## マイトレ教室 筋力アップコース



筋力アップ・メタボ予防のための有酸素運動を行います。

▶日時 2/28(火)・3/7(火)・14(火)  
14:00～15:30

▶場所 総合福祉センター 1階 多目的ホール

▶対象 40～64歳の市民  
※医師から運動を禁止されていない人

▶定員 先着20名

▶料金 無料

▶講師 柴田 英俊氏

▶持ち物 筆記用具・運動ができる服装  
上履き・タオル・飲み物

▶申込方法 2/21(火)までに健康づくり課へ  
電話で申し込み。



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

## 健康コラム

当院では、超音波・マンモグラフィの両方の検査を行っています。

30～39歳の超音波(毎年受診可)、40～59歳の超音波またはマンモグラフィ(交互受診を推奨)、60歳以上のマンモグラフィ(2年に1回)の検査は、市の助成を受けることができます。

超音波の利点は、被ばくや痛みがなく、妊娠中でも検査が可能で、しこりの質的診断がしやすい

ことです。個人差はありますが、40歳未満は乳腺が発達し密度も高いことから超音波が推奨され、特に正常乳腺組織が多い場合(デンスブレスト)には、とても有効な検査です。

近年、乳がんは女性で最も罹患率が高いがんとされ、30代から罹患率が上昇します。早期発見のため、乳がん検診の定期的な受診をお勧めします。

県北医療センター高萩協同病院 臨床検査技師 丹 あゆ子

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

### 親同士のお見合い 交流会



同じ想いを持つ親御様同士の「お見合い交流会」です

日時: 3月5日(日) 14:00～

対象: 未婚のお子様を持つ親御様  
(女性30～40歳 男性35～45歳)

参加費: お1人 6,500円 ご夫婦でも同額です

場所: ザ・ヒロサワ・シティ会館  
(県民文化センター)

お気軽にご連絡ください

主催: 結婚相談所ムスベル ☎029-353-8305

合同会社

## 千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

〒316-0034 茨城県日立市東成沢町3-8-10

TEL 0294-35-3411

FAX 0294-36-6878

E-mail chibato627@world.ocn.ne.jp