



～「あこやが生活」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
「閉じこもり予防について」です。



■ 問合せ 健康づくり課 ☎ 24-2121



健康診査 要予約

健康診査の対象となる人には、4月に健診案内ハガキを送付しています。
受診券は、予約した人にものみ、お送りします。

▶ 対象(年齢はR6.3/31現在)

- ① 40歳以上の国民健康保険加入者
- ② 後期高齢者医療制度加入者
- ③ 19歳～39歳で、職場などでの健診機会がない人
- ④ 40歳以上の生活保護受給者

※40歳以上の社会保険加入者は、各保険者にお問い合わせください。



▶ 健診日程は、「健康づくり年間予定表」または市ホームページでご確認ください ▶

▶ 予約方法・期間

インターネット 5/12(金)～18(木)

電話 5/22(月)～25(木)

健診予約システム(健診案内に予約番号の記載がある人のみ)

健診予約専用コールセンター ☎ 44-3301

※予約日時を控えておくようにしましょう。

9:00～12:00 13:00～16:00

▶ 健(検)診項目

- 問診 ● 身体測定 ● BMI測定 ● 腹囲測定(※75歳以上は対象外)
- 血圧測定 ● 尿中の糖・蛋白検査 ● 血液検査

当日、健診会場で申し込みできる検診

検診内容	対象年齢(R6.3/31現在)	料金
胸部レントゲン	40歳以上	400円(65歳以上は無料)
喀痰	50歳以上で喫煙指数600以上	1,300円
肝炎ウイルス	40歳以上	700円
前立腺がん	50歳以上の男性	2,409円
5セット(貧血・心電図・眼底・尿酸・腎機能検査) ※単独受診不可	19歳以上	2,410円

5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
こころの相談(精神科医の相談)	10(水)	13:00～14:30	市民(予約制)
子宮頸がん集団検診	11(木)・13(土) 15(月)・16(火)	受付 12:30～13:20	
胸部CT検査	18(木)	9:00～14:30	50歳以上の市民(予約制)
栄養・歯科相談	26(金)	8:45～11:00	市民(予約制)
こころの相談 (精神保健相談員の相談)		9:30～12:00	
街頭献血(全血献血)	5/25(木)	13:00～16:00	会場：市役所 ※詳しくは県赤十字血液センターのHPをご覧ください。

介護予防のための シルバーリハビリ体操

床の上からの立ち上がりや、姿勢変換が楽になる

「床に座って行う体操」 ～蛙のおじぎ～

- ① 膝を曲げて両足の裏同士を合わせる。両手を組んで前方へ伸ばす。



- ② 息を吐きながら、お腹と太ももが近づくように体を前に倒す。そのままの状態ですら15～20秒ストレッチする。



- ・呼吸は止めない。体を前に倒す時の視線は指先。
- ・体の硬い人は、座布団などをお尻の下へ。
- ・腰や股関節痛のある人は無理をしない。

子宮頸がんワクチン接種



子宮頸がん予防の定期接種に新たな HPV ワクチン(9価)が追加されました。対象となる人には、4月に通知しています。

▶対象

平成9年4月2日～平成24年4月1日生

▶料金 無料

▶接種回数 2～3回 ※ワクチン種類別

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



禁煙週間

5/31(水)～6/6(火)

禁煙
No smoking

5/31(水)は世界禁煙デー。この機会に、禁煙や周囲の人に煙の影響が及ばないようにするなど、健康づくりへ一歩踏み出しましょう。

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

健康コラム

病気になると、身体以外にも多くの困り事に直面することがあります。

患者サポートセンターは、紹介患者さんの予約受付、病気や治療に対する不安、入院・退院に必要な情報や希望を伺い、入院中や退院後も安心して生活が送れるようなサポートをしています。

患者サポートセンターについて

また、病気によって生じる生活上の経済的・社会的・心理的な問題に関する相談も行っています。

地域の皆さんが安心して診療・入院治療ができるよう、地域の病院・医院や福祉関連事業所と連携しながら良質な医療を提供し地域に貢献してまいります。

県北医療センター高萩協同病院 患者サポートセンター担当課長 きはら 木原 かつひさ 勝久

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。

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎029-353-8305

結婚相談所 ムスベル

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