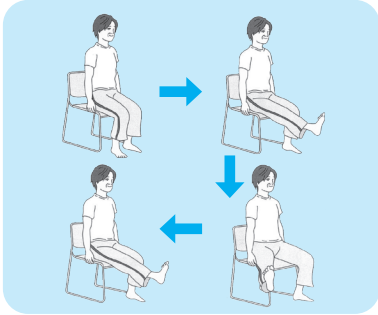


## 介護予防のための シルバーリハビリ体操

### 「膝痛予防」

～膝まわりの力をつける～



～O脚を予防する～



出典：茨城県立健康プラザ

## #男女共同参画 ってなんですか

中学生向け出前講座

「自分らしい職業に就くために」



性別にとらわれず「自分らしい」職業を選択するために、市内中学校で出前講座が行われました。

県ダイバーシティ推進センター職員の講話や男性保育士 遠山さん(同仁東保育園)と女性ホールローダーオペレーター 大川さん(株式会社友和)をゲストに迎えてのトークショー。「これから将来を考える上で、やりたいことや好きなことに対する気持ちを大切にしてほしい」というアドバイスがありました。

生徒からは「自分のやりたい仕事に就いた人の話が聞けて良かった」「男だから女だからという固定観念にとらわれず、自分のやりたいことに向かって努力していきたい」という声が聞かれました。

■問合せ 地方創生課 ☎23-2127

## すこやか

～「すこやか生活」たかぎFMで放送中～

毎月第2火曜日の12:00～13:30。  
今回のテーマは「献血について」です。



76.8MHz



## 新型コロナワクチン追加接種(3回目)のお知らせ

■問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種担当事務局 ☎24-5760

3回目接種は、接種可能な時期の約2週間前に近づきましたら、接種券を発送します。  
2回接種後に転入した人は接種券の発行申請が必要となりますので、新型コロナウイルス接種担当事務局へお問い合わせください。

▶追加接種可能時期 2回目接種日から概ね8か月後

▼接種券一体型予診票

接種券と予診票が一体となっています。

▼予防接種済証

接種を受けたことを証明するものです。接種後も大切に保管してください。

## 予約方法

3回目接種の案内が届きましたら、インターネットや電話などで予約してください。

★インターネット予約サイトの場合 WEB <https://jump.mrso.jp/082147/>

インターネット予約サイトから24時間申し込むことができます。

★電話(コールセンター)の場合 ☎0570-052-135

予約時間は、9:00～17:00まで(土日祝日除く)です。



予約サイト

## 1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	11(火)	14:00～15:30	40歳～64歳の市民(*予約制)
こころの相談(精神科医の相談)	12(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
マイトレ教室	12(水)	18:30～20:00	40歳～64歳の市民(*予約制)
健康相談	14(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
乳がん検診(超音波)	24(月)	9:30～15:00	30歳～59歳の女性(*予約制)
健康・歯科相談	24(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)
マイトレ教室	26(水)	18:30～20:00	40歳～64歳の市民(*予約制)
こころの相談(精神保健相談員などの相談)	28(金)	9:30～12:00	市内在住の希望者(*予約制)
街頭献血(全血献血)	17(月)	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。

## 健康をつくらう!

早食い(速食い)習慣を見直しましょう!

～ゆっくりよく噛んで食べていますか?～

皆さんは「食べるの早いね」と言われることはありませんか?

「早食い」は生活習慣病の危険因子の1つである肥満との関連からも、改善すべき食習慣とされています。

よく噛んでゆっくり食事をすることは、少量でも満腹感を得やすく、食欲が抑えられ食べ過ぎを防ぎ、ダイエットに繋がります。その他にも、噛むリズム運動が脳やホルモンを活性化し、認知症予防や心身の活力、睡眠の質にも影響を与えます。また唾液の分泌が増えることで、胃腸の消化吸収を助け負担を軽減、虫歯や歯周病、がんの予防などにも期待ができると言われています。

よく噛んで食べるためには、噛みごたえのある食材や料理を工夫したり、ひと口量を少なくしたり、うす味を心がけ食材本来の味を味わう習慣をつけること、時々お箸を置いて噛むことに意識を向けることも方法です。

まずは噛む回数を、ひと口5回、今までより増やしてみましょう。



東北医療センター  
高萩協同病院  
栄養技師部長  
わたなべ みほ  
渡邊 美穂