



新型コロナウイルスワクチン接種

■ 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回目接種券の発送時期

2回目接種日	発送時期
～ 8/17	2/21までに発送済
8/18～8/28	2月中～下旬
8/29～9/14	3月上旬
9/15～	2回目接種日から6か月経過する日の約1週間前*

- ・ 2回接種後に転入した人は、接種券発行申請が必要になりますので事務局へお問い合わせください。
- ・ 接種券を持たずに接種を受けた場合、後日予診票の転記などの作業が必要になりますので、ご注意ください。

* 2回目接種が令和3年9月15日の場合、6か月経過日は3月15日。その1週間前の3月8日ごろに発送となります。

小児（5歳～11歳）への接種

1月21日（金）にファイザー社製小児用ワクチンが特例承認されました。

重度の基礎疾患をお持ちで早めの接種を希望する人は事務局までお問い合わせください。

- ▶ **対象者** 5歳～11歳の市民
- ▶ **接種券発送時期** 11歳：2月末
10歳以下：順次
- ▶ **接種開始** 3月～
- ▶ **医療機関** 滝川医院（春日町2-64）

予約方法

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

3月の健康カレンダー

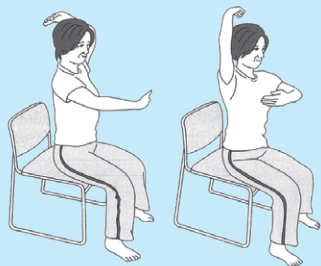
会場：総合福祉センター
予約：健康づくり課 ☎ 24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
こころの相談（精神科医の相談）	9（水）	13:00～14:30	市内在住の希望者（*予約制）
健康相談	11（金）	8:45～11:00	市内在住の希望者
健康・歯科相談	28（月）	8:45～11:00	市内在住の希望者（*歯科相談のみ予約制）

介護予防のための シルバーリハビリ体操

「肩の痛みを予防」

～肩関節をやわらかく保つための運動～



手のひらを内側（顔や頭の方）に向けると、肩関節の動きがスムーズに大きくなる。

「痛こり予防」

～首の運動～

首の運動はゆっくり行い、伸ばす方を意識する。



出典：茨城県立健康プラザ

3月 自殺対策強化月間

かけがえのない大切な命を守っていくために、できることから始めましょう。

◎あなたにもできる自殺対策

- 『気づき』 家族や仲間の変化に気づいて声をかける。
- 『傾聴』 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- 『つなぎ』 早めに専門家に相談するように促す。
- 『見守り』 温かく寄り添いながら、じっくり見守る。

〈相談窓口〉

- 健康づくり課（予約制） ☎ 24-2121
- LINE「生きづらびっと」（どなたでもチャットで相談可）



生きづらびっと



その他相談窓口



茨城いのちの電話は、電話で対話し、悩みを抱える人の支えになる電話相談員を募集しています。



詳しくはこちら

健康をつくるう!

そっとのぞいて 見てごらん

尿（おしっこ）は、容易に健康を知るバロメーターになります。色・臭い・量などで想像することができます。

健康な人は「黄色」で透明な尿が出ます。異常があるとさまざまな色に変わります。例えば「赤」は血が混ざると出ます。「茶色」の時もあり、濃いだけだと勘違いしそうですが、便器に色が残ることがあるので気がつきます。「白」は濁った白で、濁りがあるということは、白血球・細菌・脂肪など、普段は出ないものが混ざっているということです。また「黄色」、特に「濃い黄色」は茶色に近くなります。尿の泡立ちもタンパクが出ている証拠になり、よくありません。実は「無色」も異常です。量にも注意して、続く時は診察を受けましょう。

臭いの異常は、刺激臭や甘い臭いなどがします。長く続くと体臭のように気にならなくなるため、指摘しあえる生活環境を作っておきましょう。

尿は飲水量・運動負荷・食事内容などに大きく影響を受けるため、毎日同じにはなりません。普段からチェックすれば、いつもと明らかに違うときには気づけますので、健康のためになんとなく眺めてみましょう。



県北医療センター
高萩協同病院
臨床検査技師

おおぶ かつひこ
大部 勝彦

県北医療センター 高萩協同病院

4月からの外来診療は
右記のとおりです。



- 内科 消化器内科専門医を常勤配置します。
- 小児科 週3→週5回の診療となります。
- 泌尿器科 診療再開（月1回程度）します。