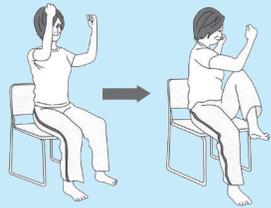


介護予防のための シルバーリハビリ体操

「転倒予防」

～ももを上げる力をつける～



ゆっくり左右へ体をひねる。

～体のバランスを保つ筋力を高める～



肩を水平にして、
膝を曲げずに足
底を引き上げて
5秒程保つ。

出典：茨城県立健康プラザ

#男女共同参画 ってなんですか



LGBT（エルジーピーティー）という用語を聞いたことがありますか？レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダーの英語の頭文字を組み合わせています。性のあり方は、LGBT以外にもありますが、セクシャルマイノリティ（性的少数派）の方の総称として使われています。

「多様な性を考える会にじいる神栖」代表河野陽介さんのお話を聞く機会がありました。私の周りにいた何となく違和感を感じていた人への謎が解け、理解が深まりました。幼い頃の性自認は、成長につれて変わることもあることから温かい目で見守ることが大切だと学びました。

多様性が認められ、偏見や差別の壁を乗り越えられる社会にするために、協力し合いたいです。

男女共同参画を推進するグループ
「ハーモニーたかはぎ」

■問合せ 地方創生課 ☎23-2127

健康をつくるう!

「健康診断の 受診について」

生活習慣には、長年続けていると健康に悪影響を及ぼすものもあります。その結果罹患する生活習慣病は、目に見えず、体に痛みがないこともあるため、自分だけでは気が付くことができないことが多いです。生活習慣を自分ひとりで改善することは容易ではありませんが、健康診断を受診していただくことで病気の早期発見だけでなく、生活習慣改善のためのお手伝いもできます。

当病院の健康管理センターで実施している健康診断には、日帰り人間ドック・脳ドック・肺ドック・生活習慣病予防健診・特定健診・企業健診・雇入れ時健診・乳がん検診・子宮がん検診などがあります。

健康診断は、結果報告をして終了ではなく、健康診断後の保健指導、二次検診の受診勧奨を行うことで、健康診断を受診された方が健診結果をより理解できるように努めています。ぜひ、年1回の健康診断を受けていただくことをお勧めします。



東北医療センター
高萩協同病院
保健師・人間ドック
健診情報管理指導士

磯野 美雪

すこやか

～「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
「児童虐待防止について」です。

76.8Mhz

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

骨髄バンクドナーの登録にご協力を



白血病など血液難病の治療に有効な骨髄移植などを行うためには、患者と骨髄の提供者（ドナー）の白血球の型が一致している必要があります。しかし、白血球の型が一致する確率は低いため、多くの人にドナーの登録をお願いしています。登録は18歳～54歳の人ができます。

詳細は、献血ルームMEET（☎029-224-9226）へお問い合わせください。

市は、企業団体の被雇用者または個人で事業を営む人のうち、骨髄ドナー特別休暇など有給休暇制度がない人が骨髄などの提供を行った場合に、助成金を交付しています。



予防接種は大切な命を守るもの



定期予防接種の種類など(R3.10/1現在)

種 類	回数	対象年齢
ヒブ	4回	生後2か月以上5歳未満
小児用肺炎球菌	4回	生後2か月以上5歳未満
B型肝炎	3回	1歳未満
ロタウイルス	1価	生後6週以上24週未満
	5価	生後6週以上32週未満
四種混合 ※百日せき、ジフテリア、破傷風、ポリオ	4回	生後3か月以上7歳6か月未満
BCG	1回	1歳未満
麻しん風しん(MR)	2回	①1歳以上2歳未満 ②小学校入学前の1年間
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳以上3歳未満
日本脳炎	4回	①3歳以上7歳6か月未満(3回) ②9歳以上13歳未満(1回)
二種混合 ※ジフテリア、破傷風	1回	11歳以上13歳未満

新型コロナワクチン接種

<https://youtu.be/9iQ8jYo51fc>

ワクチン接種を希望する人は、できるだけ早い時期の接種をお願いします。
なお、ワクチンを接種すべきかどうか適切に判断するために、新型コロナワクチンの効果や副反応、よくある疑問などについての動画をぜひご覧ください。



11月・12月の行事

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)	11/10(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
健康相談	11/12(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
健康・歯科相談	11/22(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)
乳がん検診	12/1(水)	9:30～15:00	市内在住の40歳以上の女性(*予約制)