



## 予防接種は大切な命を守るもの

予防接種の対象となっている病気は、かかると生命にかかわり、重症化しやすく重い合併症で後遺症が残る恐れがあります。病気からお子さんを守るために、接種時期を確認し忘れずに接種しましょう。

転入した人は、予診票を発行しますので、母子健康手帳をお持ちになって健康づくり課窓口にお越しください。

### 定期予防接種の種類

- ロタウイルス ● ヒブ ● 小児用肺炎球菌
- B型肝炎 ● 四種混合 ● BCG
- 麻しん風しん(MR) ● 水ぼうそう
- 日本脳炎 ● 二種混合 ● 子宮頸がん

※ 予防接種対象期間内であれば、  
無料で予防接種を受けられます。



### 「母子健康手帳アプリ すくすく」

お子さんに合った予防接種のスケジュールを自動的に作成し、簡単に接種記録やスケジュール管理ができます。



## 健康マイレージ & 元気アップ! りいばらき

健康診査・がん検診の受診、健康に関するイベント参加のポイントで、県・市の特典に応募できます。

健康づくりのきっかけに、ポイントを集めてみませんか。

- ▶ **対象** 18歳以上の市民
- ▶ **参加方法** 【スマホがある人】 県公式アプリ「元気アップ! りいばらき」  
【スマホがない人】 「ポイントシート」 ※健康づくり課で配布
- ▶ **期間** R5.1/1～12/31



## 6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
胃がん検診	12(月)・17(土) 19(月)・27(火)	7:00～9:30	40歳以上の市民(*予約制)
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)	23(金)	9:30～12:00	市民(*予約制)
大腸がん検診 容器配布	6/8(木)～8/31(木) (土日祝を除く) ※6/10(土)は実施	9:00～17:00 6/10(土)は9:00～12:00	40歳以上の市民(*申込制) 初めての人は配布時に問診表を作成

# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

股、膝、足関節の柔軟性を高め、下肢筋力強化。

## 「起立で行う体操」 ～しゃがみ込み体操～

① 脚を肩幅くらいに開いて安定した姿勢をとる。両手の指を組み、手を前に伸ばす。



② ゆっくり床にしゃがみ込む姿勢で膝を曲げ腰を落とす。腹筋に力を入れると、腰の負担が少なくなる。



深くしゃがみ込めない場合は、前方に椅子を置き、伸ばした手をその上に乗せてもよい。



かかととは床につけたまま行う。

## 募集 元気アップ運動教室



シルバーリハビリ体操指導士による介護予防のための体操教室を行っています。

参加を希望する人は、事前に高齢福祉課へご連絡ください。

▶対象 65歳以上の市民

▶場所

- ・総合福祉センター
- ・文化会館
- ・松岡地区公民館
- ・旧教育委員会
- ・高浜住宅集会室
- ・駒木原集会所
- ・山手集落センター
- ・有明集会所
- ・小島団地集会所
- ・石滝上の台集会所
- ・秋山南集会所
- ・向洋台集会所
- ・竹内集会所
- ・和野集会所
- ・島名東集会所
- ・島名多目的研修会館

▶料金 300円（保険料）※初回のみ

▶持ち物 ●上履き ●飲み物 ●マスク

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

## 健康コラム

子どもは、体の機能や構造から病原体の影響を受けやすく、抵抗力も弱いため、全身感染症に発展しやすいといわれています。最近では、予防接種率の低下や低年齢児の集団保育などで、百日ぜき等の感染症の増加がみられます。

麻疹（はしか）やおたふくかぜは、生後7～8か月位までお母さんの免疫抗体により発症はまれですが、百日ぜき、破傷風、結核はその免疫が

## 予防接種を受けましょう

期待できず、自身で免疫を作って感染症を予防する必要があるため、予防接種が重要です。

予防接種には「定期接種」と「任意接種」があり、年齢に合わせてスケジュールが設定されています。お住まいの市町村で案内していますので、お子さんの接種年齢に合わせ、副反応や注意事項を理解した上で、積極的な予防接種をお勧めします。

東北医療センター高萩協同病院 感染管理担当看護師長 矢吹 貢一

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：7月8日(土) 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(税込)  
ご夫婦でも同額です

場所：ザ・ヒロサワ・シティ会館  
(茨城県立県民文化センター)  
分館1階 集会室8号

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