



## 集団健診

希望日の1週間前までに、健康づくり課へ電話でお申し込みください。

日 時

8/24(木)・25(金)・28(月)

9時～・10時～・11時～・13時～・14時～・15時～

対 象

40歳以上の国保加入者・後期高齢者医療制度加入者  
19歳～39歳で職場などで健診の機会がない人  
40歳以上の生活保護受給者  
※人間ドッグの補助を受けた人を除く。

場 所

総合福祉センター

## 胃がんセット健診

8/18(金)・19(土)

9時～・10時～

## 医療機関での個別健診

健診期間

9/1(金)～R6.1/31(水)

申込方法

8/23(水)から12/22(金)までに  
健康づくり課へ電話で申し込み。

対 象

40～74歳の国保加入者・後期高齢者医療制度加入者(健診日現在)  
※市の集団健診・人間ドッグの補助を受けた人を除く。

健診内容

●問診 ●身体計測 ●血圧測定 ●脂質検査  
●肝機能検査 ●血糖検査 ●尿検査

医療機関

県北医療センター高萩協同病院・高萩それいゆ病院・やすらぎの丘温泉病院・たばたクリニック



## 新型コロナウイルスワクチン接種

### R5.9月からの接種

■問合せ 健康づくり課(コロナワクチン担当) ☎24-5760

▶対 象

初回接種(1・2回目)が完了した5歳以上(1人1回)

▶発送時期

最終接種日の早い人から順次発送。 ※未使用の接種券は、引き続き使用できます。

### 手続きが必要な人

未使用の接種券がお手元がない人、転入した人は、発行の手続きが必要です。

①窓口申請 健康づくり課窓口(総合福祉センター内)

②WEB申請 コロナワクチンナビ

厚労省HP▶



## 8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
栄養・歯科相談	25日(金)	9:00～11:00	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	

# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

ふくらはぎの筋肉強化による血流改善

## 「起立で行う体操」 ～両足つま先立ち体操～



- ①椅子などにつかまり、肩幅に脚を開き、安定した姿勢で立つ。
- ②ゆっくり息を吐きながらかかとを上げてつま先で立ち、6秒程度保つ。数回繰り返す。



血流が改善し、エコノミッククラス症候群の予防に。6秒保てない人は、短い時間から徐々に延ばす。



## マイ・タイムラインを作成しよう ～災害時に逃げ遅れないために～

### 知る

ハザードマップや防災アプリを活用して、自宅周辺の災害リスクや近くの避難所を確認しよう。



### 備える

自分だけのマイ・タイムラインを作成しよう。

- 避難するタイミング
- 避難所までの移動手段・時間
- 持ち物



### 実践

作成したマイ・タイムラインを使って、避難時の持ち物の準備や避難所までの移動を実践してみよう。

※マイ・タイムラインとは、災害時に自分自身をとる防災行動をまとめた計画表です。

風水害時の情報収集  
危険度分布「キキクル」▶



■問合せ 危機対策課 ☎ 23-2215

## 健康コラム

50歳以上の方は、ワクチン接種によって帯状疱疹を予防することができます。

実は、日本人成人の90%以上は、帯状疱疹の原因となるウイルス抗体を有しています。これは、多くの方が子どもの時に感染する水ぼうそうが、「水痘・帯状疱疹ウイルス」の感染によるもので、水ぼうそうが治った後もウイルスが症状を出さずに体内に潜み続けているからです。

## 帯状疱疹の予防について

獲得した免疫(抗体)は年齢とともに弱まり、帯状疱疹を発症するリスクが高くなる傾向にあります。

ワクチン接種は帯状疱疹の発症を予防する選択肢のひとつであり、完全に防ぐものではありません。接種ができない人、あるいは注意を必要とする人もいますので、接種を希望する際は医師へご相談ください。

東北医療センター高萩協同病院 健康管理センター課長 菊地 秀利

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