



乳がん集団検診



乳がんは、日本人女性がかかりやすいがんです。定期的な受診が早期発見につながります。
 無料受診の対象者（昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生）や、今まで検診を受けたことが無い人は、ぜひ受診しましょう。

検査方法 対象(R6.3/31現在)	検診日	受付時間
超音波検査 30歳～59歳	12/11(月)、1/18(木)	① 9:30～10:00 ② 10:30～11:00
マンモグラフィ検査 40歳以上	12/6(水)・19(火) 1/19(金)	③ 13:30～14:00 ④ 14:30～15:00

▶料金 1,200円 ▶定員 各日先着60人

▶場所 総合福祉センター

▶申込方法 10/17(火)～11/14(火)に、健康づくり課窓口(総合福祉センター内)・電話
 いばらき電子申請・届出サービス(ネット)のいずれかへ申し込み。

▶注意点

- 医療機関での乳がん検診(1,700円)は、30歳以上の女性を対象に助成しています。
 詳しくは、健康づくり課へお問い合わせください。
- 年度内に受診できるのは、集団検診か医療機関検診のどちらかになります。
- マンモグラフィと超音波を交互に受けることをお勧めします。

インフルエンザ予防接種費助成



助成を希望する人は、令和6年1月末までに接種を受けましょう。

▶対象

- 1～18歳の人 ※市内医療機関での接種のみ助成
- 65歳以上の人、60歳以上で心臓・腎臓などに疾患がある人(障害者手帳1級程度)

▶助成回数

1回 ※1～12歳は2回

▶助成額

1回につき2,100円(生活保護受給者は、1回につき4,200円)

▶申込方法

【市内医療機関】医療機関へ直接申し込み。
 【市外医療機関・生活保護受給者】R6.1/19(金)までに健康づくり課窓口で申し込み。

▶注意点

原則、新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンは同時に接種できます。
 詳しくは、医療機関にお問い合わせください。

10月の健康カレンダー

場所：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
健康フェスタ	15日(日)	9:00～13:00	市民(予約制)
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)	27日(金)	9:30～12:00	
栄養・歯科相談		9:00～11:00	

介護予防のための シルバーリハビリ体操

足関節の柔軟性を高め、血流をよくする。
転倒防止

「床に座って行う体操」 ～膝から下の筋肉のストレッチ～

①片方の足を伸ばし、その膝の下に反対側の足を入れる。膝が上を向くように両手を添える。



②「1・2・3」と足先を体側に向けて反り、「4」で力を抜く。



③足先を「1・2・3」と前に倒し、「4」で力を抜く。



④脚を組み換えて、左右同様に数回行う。



筋肉がつることがあるので、②→③の順で行いましょう。



歯周病検診 予約制

歯周病は痛みを伴わないため、検診を受けてチェックしましょう。

- ▶期日 11/16 (木)、18 (土)
12/ 2 (土)、16 (土)
R6. 1/28 (日)、2/17 (土)、25 (日)
- ▶時間 10:00、10:40、11:20、13:00、
13:40、14:20、15:00、15:40
- ▶場所 総合福祉センター歯科室
- ▶対象 20～80歳代の市民
- ▶内容 問診、口腔内検査、結果説明
- ▶医師 日本歯科大学生命歯学部 関野 愉先生
- ▶申込方法 健康づくり課へ
電話で申し込み。



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

健康コラム

花粉症は、花粉で体内にできた物質(ヒスタミン)によって、神経や血管などが刺激されるアレルギー反応です。花粉症の起きる時季は、主に「春」と「秋」がピークです。スギをはじめ、ヒノキ・マツなどの「木の花」は1～6月に、カモガヤやブタクサなどの「草の花」は5～12月に飛散します。

数種類の薬のうち、基本は抗ヒスタミン薬や

花粉症について

抗アレルギー薬の飲み薬です。医師の指示通りに飲み続けることが重要で、花粉の飛散量が少なく、症状の軽い時でも自己判断で飲むのを止めないようにしてください。人によっては、副作用で眠気を感じる場合もありますので、車の運転などは控えた方がよいでしょう。飲み方や副作用で不安がある時は、遠慮なく薬剤師にお尋ねください。

東北医療センター高萩協同病院 薬剤副部長 おおし 大橋 りえ 利恵

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支援・孤立化対策 —

「孫の顔を見れないかも」「結婚する気がなさそう」
「自分たちがいなくなった後が心配」
そんな不安に仲人が親身に対応します。
お気軽にお問い合わせ下さい。

結婚相談所 ムスベル TEL: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