



～「あこやが生活」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。



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



要予約

## 集団での健康診査

実施日 12/14(木)・15(金)

【受付】 ①9:00～ ②10:00～ ③11:00～ ④13:00～ ⑤14:00～ ⑥15:00～

▶場所 総合福祉センター

- ▶対象
- ① 40歳以上の国民健康保険加入者
  - ② 後期高齢者医療制度加入者
  - ③ 19歳～39歳で、職場などで健診機会がない人
  - ④ 40歳以上の生活保護受給者

※①・②のうち令和5年度に人間ドック補助を受ける・市の健診を受診した人を除く。

▶申込方法 12/7(木)までに健康づくり課窓口・電話で申し込み。

## 骨髄バンクドナー登録にご協力を



白血病などの血液難病治療「骨髄移植」には、白血球の型が同じ骨髄が必要です。  
 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。  
 詳しくは、献血ルーム MEET (☎029-224-9226) へお問い合わせください。

▶対象 18歳～54歳までの健康な人(男性45kg・女性40kg以上)

### 骨髄提供者へ助成金

- ▶対象 企業団体の被雇用者・個人事業主で、  
 骨髄ドナー特別休暇など有給休暇制度のない場合に骨髄などの提供を行った人。
- ▶申込方法 健康づくり課窓口で申し込み。

## 11月の健康カレンダー

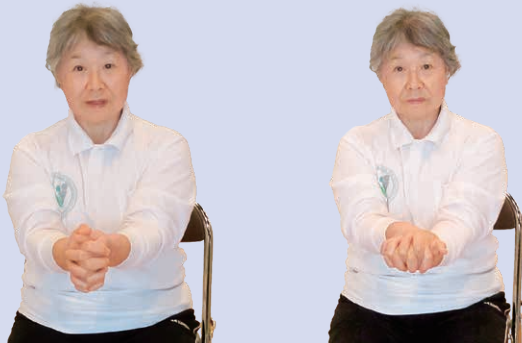
会場：総合福祉センター  
 予約：健康づくり課 ☎24-2121

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)	8(水)	13:00～14:30	市民(予約制)
栄養・歯科相談	24(金)	9:00～11:00	

## 介護予防のための シルバーリハビリ体操

ひじから先の腕の柔軟性を高め、  
運動範囲の維持と拡大

### 「椅子に座って行う体操」 ～手の甲を交互に上下させる運動～



- ① 脇を締め、ひじを曲げて指を組む。
- ② 組んだ手の甲が上を向くように回す。
- ③ ②と反対側の手の甲が上を向くように回す。
- ④ ②・③をゆっくり2～3回繰り返す。



ドアノブ回し、タオル絞り、鍵を閉める、スプーン・フォークの上げ下ろしの動作を楽に。



## マイトレ教室・ 筋力アップコース

筋力アップやメタボ予防のための有酸素運動などを行います。

- ▶日時 12/ 5 (火)、12 (火)、26 (火)  
14:00 ~ 15:30
- ▶場所 総合福祉センター1階 多目的ホール
- ▶対象 40 ~ 64 歳の市民
- ▶定員 先着 20 人 ▶料金 無料
- ▶講師 柴田 英俊 先生  
(オーシャンスポーツクラブ、健康運動指導士)
- ▶持ち物 ●筆記用具 ●運動ができる服装  
●上履き ●タオル ●飲み物
- ▶申込方法 12/4 (月)までに健康づくり課へ  
電話で申し込み。



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

## 健康コラム

心電図の検査をしていると「もう終わり？」「はやっ！」と言われることがあります。短時間でも心電図は、たくさんの情報を教えてくれます。生命維持にとって大事な心臓は、自ら電気信号を発し、心臓全体に伝えることで心臓の筋肉を動かし、血液を全身に絶えず送り出しています。この電気の流れを波形にしたものが心電図です。

## 心電図について

電気の流れに障害が起きると波形にも表れ、その波形の変化から不整脈や心筋梗塞など、どのような障害が起きているかを推測できます。胸痛や動悸などの胸部症状がある時に検査することが一番確かですが、症状がなくても定期的に検査することで波形の変化に気づきやすくなります。人間ドックや健康診断などで大切な心臓を見守ってあげましょう。

県北医療センター高萩協同病院 臨床検査技師 鈴木 貴絵

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