



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



## インフルエンザ予防接種



今年はインフルエンザの流行が長い期間にわたり続いていますので、なるべく早く接種しましょう。  
※医療機関には、接種前に必ず予約などの確認の連絡をしてから受診してください。

	定期予防接種	任意予防接種
対象	65歳以上の人 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓などに疾患がある人(障害者手帳1級程度)	1歳以上19歳未満の人
回数	1回	1回(1歳以上13歳未満は2回)
医療機関	市内・市外の医療機関(県内)	市内医療機関のみ
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 健康づくり課窓口へ申し込み	市内医療機関へ直接申し込み ※市外医療機関は助成対象外
助成額	※生活保護を受給している人は、健康づくり課窓口へ申し込み 1回につき2,100円 ※生活保護受給者は、1回につき4,200円	
接種期間	R 6. 1/31(水)まで	

## 高齢者の総合相談窓口

歳を重ねても、健やかに住み慣れた地域で生活できるよう、医療・介護・福祉などのさまざまな相談に応じます。

ケアマネジャー・保健師・社会福祉士などの専門職が連携し、包括的に支援しますので、お気軽にお問合せください。

介護保険って何？

一人暮らしで不安…

サービスの使い方が分からない



高萩市地域包括支援センター(高齢福祉課内)  
☎22-0080

## 12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
マイトレ教室 (筋力アップコース)	12(火)・26(火)	14:00～15:30 (受付13:30～)	40～64歳の市民(予約制)
健康診査	14(木)・15(金)	9:00～15:30	市民(予約制)
歯周病検診	21(木)	9:00～16:20	20～80歳代の市民
街頭献血(全血献血) 会場：ペイシア高萩モール店	21(木)	13:00～16:00	希望する人 ※詳しくは、県赤十字血液センターHPをご覧ください。
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)	22(金)	9:30～12:00	市民(予約制)
栄養・歯科相談		9:00～11:00	市民(歯科相談のみ予約制)

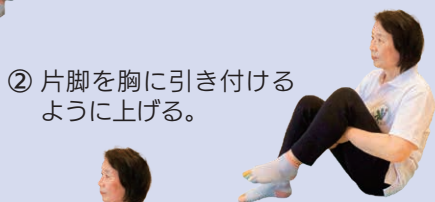
# 介護予防のための シルバーリハビリ体操

下半身の筋肉を強化して、  
体幹のバランス力を高める。

## 「床に座って行う体操」 ～バランス力の強化～



① 両膝を立て、両手で膝をかかえるように膝の下から手を回して、両手をしっかり組む。




② 片脚を胸に引き付けるように上げる。



③ 上げた脚を元に戻し、反対側の脚で②を行う。

④ ②③を交互に繰り返す、両脚ともに数回行う。

 両肩の水平を保つよう心がける。  
抱えた手は、脚を上げた時に後ろに転ばないように支える役割のため、太ももの力で脚を上げる。

# 防災アプリ



市では、災害に関する情報を一度に確認できる便利なアプリを配信しています。

### 機能紹介

- 防災行政無線の放送内容を文字と音声で確認
- 避難所の開設状況・混雑状況の確認
- 災害情報を自治体に投稿・地図で確認
- 災害時に役立つサイトへ簡単にアクセス



ダウンロード方法・機能面でわからない場合は、気軽にお問い合わせください。



■ 問合せ 危機対策課 ☎ 23-2215

# 健康コラム

出産は、喜び・期待・不安などさまざまな感情でいっぱいです。当院では、妊婦さんの不安を少しでも和らげるために、妊娠中から助産師による保健指導を通して妊娠中の生活や、安心・安全な出産のサポート、育児の準備を一緒に行っています。

退院後も支えになれるよう、2週間健診や電話相談、おっぱいの相談、産後相談外来、産後入

## 寄り添う出産をめざして

院なども行っていますので、お気軽にご相談ください。

妊娠・出産・産後を通してママに寄り添い、心身ともによりよい状態で出産に臨み『生命誕生』の幸せな瞬間をあなたに気持ちと感動で迎えられるよう、スタッフ一同お手伝いさせていただきます。

県北医療センター高萩協同病院 助産師 わたなべ 渡邊 ちひろ 千尋

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 chibat627@world.ocn.ne.jp