



～「すこやか生活」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
 「子育て世代包括支援センターすくすく」です。 76.8MHz

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



各種がん検診予約開始 要予約

定期的ながん検診は、がんを早期発見し適切な治療につながります。
 下記の予定を確認し、忘れずに予約しましょう。

集団・医療機関での検診で使用できる子宮がん検診クーポン(H15.4/2～H16.4/1生まれの女性)、
 乳がん検診クーポン(S58.4/2～S59.4/1生まれの女性)は、6月ごろに郵送します。

▶**申込方法** 健康づくり課窓口(総合福祉センター内)・電話・市ホームページから申し込み。

集団検診

※年齢：R7.3/31現在

検診名	対象	検査方法	日程	料金	申込期間
子宮頸がん	20歳以上	子宮頸部(細胞診)	5/9(木)・13(月)・15(水)・18(土)	1,400円	4/9(火)～23(火)
胃がん	40歳以上	レントゲン撮影(バリウム)	5/30(木)・31(金) 6/10(月)・15(土)・18(火)・27(木)	1,700円	4/16(火)～5/10(金)
大腸がん		便潜血検査(2日間採取)	【配布日時】 6/6(木)～8/30(金) 平日9:00～17:00 ※6/8(土)は正午まで 【場所】健康づくり課 【提出日】容器配布時にお知らせ	600円	初めての人は配布時に問診表を作成
胸部CT	50歳以上	胸部CT撮影 ※2年連続「異常なし」の人を除く	5/16(木)	3,800円	4/12(金)～26(金)
乳がん	30歳以上	詳しくは10月ごろにお知らせします			

医療機関個別検診

検診名	対象	検査方法	医療機関	料金	申込期間
子宮頸がん	20歳以上	①子宮頸部の細胞診 ②子宮体部の細胞診(医師の診断による)	・東北医療センター高萩協同病院 ・北茨城市民病院	①2,500円 ②4,200円	～R7.1/31(金)
乳がん	30～59歳	超音波(1年に1回)	・東北医療センター高萩協同病院 ・北茨城市民病院 ※マンモグラフィのみ	1,700円	～10/31(木)
	40～59歳	超音波またはマンモグラフィ(2年に1回)			
	60歳以上	マンモグラフィ(2年に1回)			

4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
栄養・歯科相談	10日(水)	10:30～11:30	市民(予約制)
こころの相談(精神保健相談員等の相談)	26日(金)	9:30～12:00	

介護予防のための シルバーリハビリ体操

「床に座って行う体操」 ～股関節と足指の体操～

① あぐらをかき、足裏が自分の顔の方に向くように、一方の脚の上に乗せる。




② 手で足を抑えながら、親指を内側にしっかり曲げ、次に反らす。これを小指まで順に行う。



③ 足指全体を揃えて内側にしっかり曲げ、次に反らす。これを2回行う。



 あぐらができない人は、片方の脚を伸ばしたまま行う。股関節・腰に痛みがある人は、お尻の下に座布団を敷くと負担が軽くなる。

〈効果〉・足指の自己管理、つまずき予防。靴下をはいたり、爪を切る動作が楽になる。
・足裏や指の間の状態を観察する良い機会に。



高齢者肺炎球菌 予防接種

▶期間 R 7. 3/31 (月) まで

▶助成額 3,200 円
(生活保護受給者は 7,200 円)

▶対象 過去に市の助成により接種したことがなく、下記のどちらかに該当する人

- ①接種日時点で 65 歳の人、
60 ～ 64 歳で心臓・腎臓などに
疾患がある人 (障害者手帳 1 級程度)
- ②接種日時点で 66 歳以上の人
※市内医療機関のみ接種可

▶申込方法

1 健康づくり課窓口または電話で申し込み。
※生活保護受給者は窓口へ

2 医療機関へ予約して接種。

■問合せ 健康づくり課 ☎ 24-2121

健康コラム

血糖値についてご存じですか？血糖値とは血液中の糖濃度のことです。

私たちの食事に含まれる糖分は、消化吸収されると血液中の糖を上昇させます。この時、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖値を下げ、血液中の濃度を一定にする働きをします。そのホルモンの働きが妨げられると、血糖値が高い状態が続きます。

「食後の血糖を緩やかにするために」

しかし、食べ方次第で血糖値の上昇を抑えることができます。その方法は、ご飯より先に野菜や魚・肉料理を食べる事です。野菜に多く含まれる食物繊維は、糖の吸収を緩やかにし、魚・肉料理は、胃の運動をゆっくりさせるホルモン分泌を促進させ、糖の上昇を抑えてくれます。

血糖値が気になる方は、食べる順番を意識してみましょう。

県北医療センター高萩協同病院 管理栄養士 さとう えりか 佐藤 恵梨香

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。



あいばるホール 高萩会館 ファミリーホール(家族葬) 高萩館
高萩市本町2-222 ☎0293-23-2000



ファミリーホール(家族葬) 中郷館
北茨城市中郷町下桜井1031
☎0293-42-1000



あいばるホール 磯原会館
ファミリーホール(家族葬) 磯原館
北茨城市磯原町豊田1205
☎0293-42-8000



あいばるホール 大津会館
北茨城市大津町2670
☎0293-46-6000

もしもの時事前相談受付
24時間・365日受付中!

未来の冠婚葬祭を支えます



プライダル & フェーネラル