



あこやが

～「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「フレイル予防について」です。



76.8Mhz

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



健康診査 要予約

健康診査の対象となる人には、健診案内ハガキを送付済みです。
受診券は、予約した人にものみ、お送りします。

▶対象(年齢はR7.3/31現在)

- ①40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
- ③19～39歳で、職場などでの健診機会がない人
- ④40歳以上の生活保護受給者

※40歳以上の社会保険加入者は、各保険者にお問い合わせください。



▶健診日程は、「健康づくり年間予定表」または市ホームページでご確認ください▶

▶予約方法・期間

インターネット 5/10(金)～16(木)

電話 5/20(月)～23(木)

健診予約システム(健診案内に予約番号の記載がある人のみ)
※予約日時を控えておくようにしましょう。

健診予約専用コールセンター ☎44-3301
9:00～12:00 13:00～16:00

▶健(検)診項目

- 問診 ●身体測定 ●BMI測定 ●腹囲測定(※75歳以上は対象外)
- 血圧測定 ●尿検査(糖・蛋白) ●血液検査

当日、健診会場で申し込みできる検診		
検診内容	対象年齢(R7.3/31現在)	料金
胸部レントゲン	40歳以上	400円 ※65歳以上は無料
肝炎ウイルス		700円
かくたん 喀痰	50歳以上で喫煙指数600以上	1,300円
前立腺がん	50歳以上の男性	2,409円
詳細項目(貧血・心電図・眼底・腎機能・尿酸検査) ※単独受診不可	19歳以上	2,410円 ※国保(40～74歳)と後期高齢者は無料

5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	8(水)	10:30～11:30	市民(予約制)
こころの相談 (精神科医の相談)		13:00～14:30	
子宮頸がん集団検診	9(木)、13(月)、 15(水)、18(土)	受付 12:30～13:20	
胸部CT検査	16(木)	9:00～14:30	50歳以上の市民(予約制)
こころの相談 (精神保健相談員の相談)	24(金)	9:30～12:00	市民(予約制)
街頭献血(全血献血)会場：市役所	23(木)	13:00～16:00	希望する人 ※詳しくは県赤十字血液センターのHPをご覧ください。

介護予防のための シルバーリハビリ体操

骨盤底筋群の強化、失禁予防。

「椅子に座って行う体操」

～お焼香体操～

①



① 椅子に座り、脚の幅を握りこぶし1つ分あける。

②



② 1で手とかかとを同時に上げ、2・3で肛門を締めるように、お尻に力を入れる。
(腹筋には力を入れない)

③



③ 4で力を抜き、手とかかとを下ろす。

④ ②・③を3～4回繰り返す。



・手の動きは、肛門を締めるイメージがしやすいようにするため。1・2・3・4と数えながら行う。
・たくさん行くと疲れやすいので注意。

子宮頸がんワクチン接種



HPV ワクチンの接種勧奨を差し控えていた時期に定期接種の対象であった人への「キャッチアップ接種」は、R 7. 3月末で終了します。

▶対象

【定期接種】

小学6年生～高校1年生相当の女子

【キャッチアップ接種】※R7. 3/31まで

H9～19年度生まれの女性

▶料金 無料

▶場所 市内5か所の医療機関 など

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



禁煙週間

5/31(金)～6/6(木)

禁煙

No smoking

5/31(金)は世界禁煙デー。

この機会に、禁煙や周囲の人に煙の影響が及ばないようにするなど、健康づくりへ一歩踏み出しましょう。

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

健康コラム

令和6年4月に新しく病院長に就任しました渡辺重行と申します。微力ではございますが、高萩市はもとより県北地区の医療に貢献していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今回は血圧についてお話をさせていただきます。茨城県は、健診受診率や病院受診率が全国平均より低く、脳血管疾患・心筋梗塞・糖尿病による死亡率が全国平均を上回っています。

「ご自宅で血圧を測ってみましょう」

死亡率が高い要因には、体重過多の人が多く、喫煙率が高いことなどがありますが、血圧が高いまま放置されていることが最も大きな要因とされています。

朝、ご自宅で血圧を測ってみましょう。1週間の平均が130/80を超えているようなら、改善が必要です。当院では、月・木・金の午前中、循環器専門の医師が初診外来を担当しています。お気軽に受診ください。

東北医療センター高萩協同病院 病院長 わたなべ しげゆき 渡辺 重行

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。



あいぼるホール 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



あいぼるホール 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



あいぼるホール 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 & フェューネラル

アイパルグループ

有料広告