



すこやか

～「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「インフルエンザ・

コロナウイルス予防接種について」です。



76.8MHz

■問合せ 健康づくり課 ☎ 24-2121



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(S58.4/2～S59.4/1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。

10月は
乳がん月間



検査方法	検診日	受付時間
対象(R7.3/31現在)		
超音波検査 30歳～59歳	12/9(月) R7.1/16(木)	① 9:30～10:00 ② 10:30～11:00 ③ 13:30～14:00 ④ 14:30～15:00
マンモグラフィ検査 40歳以上(2年に1回)	12/4(水)・17(火) R7.1/17(金)	

▶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 10/15(火)～11/12(火)に ● 健康づくり課窓口(総合福祉センター内)
● 電話 ☎ 24-2121
● いばらき電子申請・届出サービス(ネット) のいずれかで申し込み。

▶注意点

●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。

●医療機関での乳がん検診(1,700円)も受診できます。

※詳しくは、10/31(木)までに健康づくり課へお問い合わせください。

40歳～59歳の女性 マンモグラフィと超音波を交互に受け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、R7.1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 【市内で接種】医療機関へ直接申し込み。

【市外で接種・生活保護受給者】 R7.1/17(金)までに健康づくり課窓口で申し込み。

▶注意点 原則、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種できます。

※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

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
こころの相談 (精神保健相談員の相談)	25(金)	9:30～12:00	市民(*予約制)

介護予防のための シルバーリハビリ体操

下肢筋力を強化し、立ち上がる動作を楽にする。
バランスの強化。

「椅子に座って行う体操」 ～お尻を左右に振る体操～



- ① 両手を組み、前方に伸ばす。そのまま体を前に倒す。
 - ② お尻を浮かせ、右側に振り、そのまま下ろす。
 - ③ お尻を浮かせ、左側に振り、そのまま下ろす。
 - ④ もう一度お尻を浮かせ、真ん中に戻して下ろす。
- △椅子から落ちないように注意

足を少し引いて、しっかりと床につける。
前方に体重を移しながら、体を前方に倒し、
お尻を浮かせる。
目線は手の方向で、腕は左右に動かさない。

健 康 コ ラ ム

足のしびれや冷え・歩行時の一時的な痛み等、
気になることはありませんか？

これらは動脈硬化のサインかもしれません。動脈硬化は年齢とともに進行し、誰にでも起こりうる可能性があります。

当院では、動脈硬化の程度を調べるために血圧脈波(CAVI/ABI)検査を行っています。約5分程度の検査で、ベッドに仰向けに寝た状態で両腕・



歯周病検診(予約制)

歯周病は痛みを伴わないため、気づいた時には手遅れになることが多い病気です。
検診を受けてチェックしましょう。

▶期日 10/12(土)・18(金)、11/8(金)・9(土)
12/7(土)・19(木)
R7.1/23(木)・24(金)、2/14(金)・15(土)

▶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

▶内容 問診、口腔内検査、結果説明

▶料金 無料 ▶定員 各回8名

▶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

血圧脈波(CAVI/ABI)検査について

両足首の血圧を測定します。痛みなどはありません。心臓から足首までの血管の硬さや詰まり具合、血管年齢を数値で表すことができます。

動脈硬化は放置すると心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気の原因となります。ご自身の健康を守るため、一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。

県北医療センター高萩協同病院 臨床検査技師 新山 愛花

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。

2021年11月に開園した保育園です



★お問い合わせ(受付時間 8:00~17:00)
0293-44-6701
穂積・神永までお気軽に連絡ください

