



子宮頸がんワクチン 無料接種期間延長



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

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で、R4.4/1～R7.3/31の期間中、**3回接種のうち、1回以上を受けた人を対象**として、公費負担で接種を受けられる期間を**R8.3/31まで延長**します。

- ▶**対象** H9.4/2～H21.4/1生まれの女性
※R7.3/31までに1回または2回接種していること
- ▶**料金** 無料 ※R7年度中に市の予診票を使用して接種した場合
- ▶**場所** 市内5か所の医療機関 など
- ▶**その他** 個別通知が届いている人は、同封の予診票を持って接種。
予診票がお手元がない人は、健康づくり課へ申し込み。

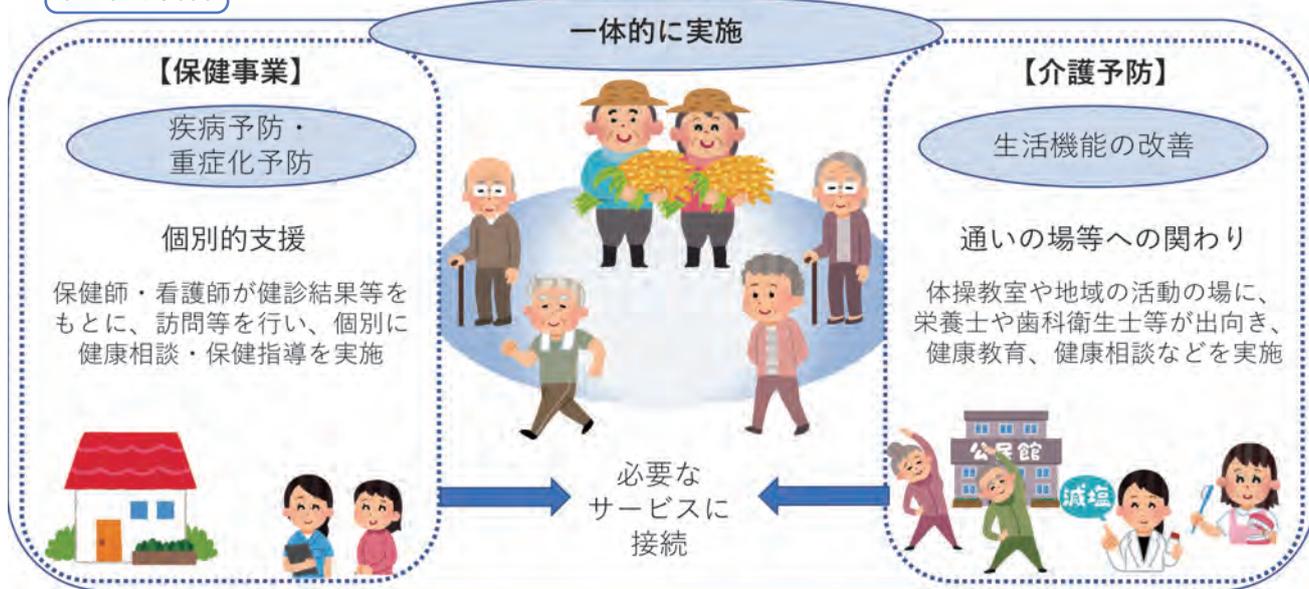


高齢者が健康でいきいきと暮らすために

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

市では、高齢者の健康増進と介護予防のため、75歳以上を対象に『高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業』を行っています。市民課・高齢福祉課・健康づくり課が連携し、茨城県後期高齢者医療広域連合や、地域の関係機関と協力して取り組んでいます。

取り組み内容



2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 | 5(水) | 10:30～11:30 | 市民(*予約制) |
| 歯周病検診 | 14(金)・15(土) | 10:00～15:40 | |
| こころの相談 (精神保健相談員等の相談) | 28(金) | 9:30～12:00 | |

介護予防のための シルバーリハビリ体操

脚を上げる筋肉の強化。転倒予防。

「椅子に座って行う体操」

～肘と膝をタッチする体操～



- ① 両脚を肩幅に開き、両腕を胸の高さまで上げて、肘を90度に曲げる。
- ② 両腕の位置はそのままに、右脚を上げ、肘につくようにする。脚を下げ、①に戻る。
- ③ 左脚も②と同様に行う。

呼吸を止めずに、膝を上げる時に息を吐き、戻す時に息を吸う。両肘は下げずに、膝を上げるようにしましょう。

市民限定

元気アップ!りいばらき 特典

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

県健康推進アプリ「元気アップ!りいばらき」を利用して3,000ポイント以上ためた人に、**市民限定の特典**をプレゼントします。

特典の受け取りには、アプリ上での申し込みが必要ですので、お忘れなくお申し込みください。

▶対象 3,000ポイント達成者
(R6.1月～12月)

▶特典 QUOカード Pay 1,000円分
※スマホで使えるデジタルギフト

▶申込期間 2/28(金)まで

R7年 ポイントスタート

毎日の歩数・消費カロリー・血圧・体重管理・検診記録など、楽しみながら健康を維持しましょう。



アプリ案内

健康コラム

運動遊びは、子どもの心と身体の発達に大きな影響を与え、楽しく身体を動かす経験は、運動の基盤を築き体力や運動能力を発達させます。家族や友達と一緒に遊ぶことで、やる気や集中力、コミュニケーション能力を伸ばします。

大切な要素は、「子どもが心から楽しいと思える運動遊びを意識する」、「多様な動きを取り入れ、脳を刺激し発達を促す」、「年齢や特性に応じ

運動遊びですこやかな成長を

た運動遊びで『できた』や『楽しい』という経験を多く積み重ねる」ことで、3～4歳の「つかまってハイハイ」、5～6歳の「大人の木(体)登り」、6歳以上の「手押し相撲」などがあります。

まずは、短い時間でも一緒に身体を動かすことがおすすめです。楽しく遊びながら、運動量や動きの引き出しを増やしてみたいでしょうか。

県北医療センター高萩協同病院 リハビリテーション部主任 作間 直美 (さくま なおみ)

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



床暖完備

★お問合せ先(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



企業主導型保育園
あど中郷ナーサリー

LINE QR code, Email icon, and other contact information.