

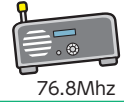


～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～

毎月第2火曜日の12:00～13:30。

今回のテーマは

「自殺対策について」です。



3月 自殺対策強化月間

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

かけがえのない大切な命を守るために、あなたにできること
まずは、声をかけることから始めてみませんか。

見逃さないで こころのサイン

気づき

家族や仲間の変化に
気づいて声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重
し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談
するように促す

見守り

温かく寄り添いなが
ら、じっくり見守る

悩みがある・困っている人へ

こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



眠れない



怒りやすくなった



口数が減った



食欲がない



不安を感じる



ひきこもりがち

こころの相談窓口

- 健康づくり課 こころの相談（面談予約制）

☎24-2121

- 茨城いのちの電話・水戸（24時間）

☎029-350-1000

- いばらきこころのホットライン

9:00～12:00、13:00～16:00

【平日】☎029-244-0556

【土日】☎0120-236-556



生きづらびっと

LINE ID: @yorisoi-chat



出典：厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>)リーフレットを加工して作成

その他の相談窓口は、市ホームページ内 で検索
または、右記QRから。



3月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター

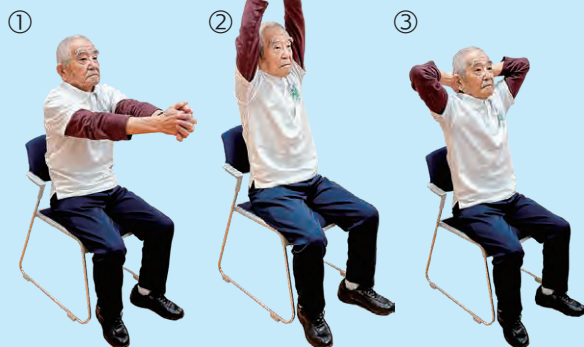
予約：健康づくり課 ☎24-2121

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)
こころの相談 (精神科医の相談)	12(水)	13:00～14:30	

介護予防のための シルバーリハビリ体操

肩関節の運動、大胸筋のストレッチ、猫背の予防

「椅子に座って行う体操」 ～指組み腕上げ、胸反らしの体操～



- ① 指を組んで肘を伸ばす。
- ② 両腕をゆっくりと頭上に上げ、十分に伸ばす。
(上から引っ張られるようにすると、脇の下が良く伸びます)
- ③ 手のひらを頭上に一度乗せた後、頭の後ろにまわし、肘を開き、胸を反らす。



呼吸を止めずに、ゆっくりと行う。

(シルバーリハビリ体操のコーナーは、今回が最終回になります)



不妊などのおしゃべり会



不妊への不安・疑問、治療中のストレス・想いなどを共有してみませんか。

助産師・カウンセラーがお待ちしております。

- ▶日時 3/16(日) 13:30～15:30
- ▶場所 県メディカルセンター 3階 会議室
(水戸市笠原町489)
- ▶対象 1人目妊活中の人
- ▶内容 治療法や転院の悩み、先進医療 など
- ▶定員 10人
- ▶申込期間 3/14(金) 15:00までに、
下記へ電話で申し込み。
- ▶問合せ 県産婦人科医会
(平日 9:00～15:00)
☎090-2282-7388
または
☎029-241-1130



健康コラム

放射線は実は身近に存在しており、地域差はありますが年間約2.1ミリシーベルトの自然放射線を宇宙や大地から浴びながら、私たちは生活しています。

よくある質問として、「先週、胸部X線写真を撮ったばかりなのに、CTを撮っても大丈夫ですか?」といった心配の声が多くありますが、胸部X線検査とCT検査を合わせても約5～6ミリシーベルト程度の被ばく線量で、他の生活習慣と比較

放射線被ばくについて

しても、がんになるリスクは非常に低く心配のないレベルです。

放射線は私たちの身近にあり、放射線検査は病気の早期発見や治療を行う上で必要であることを理解し、過剰に恐れず安心して検査を受けてください。

放射線検査についての不安や疑問は、私たち診療放射線技師に遠慮なくお聞きください。

県北医療センター高萩協同病院 放射線部長 関 秀之

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

あど中郷ナーサリーは
全部こども
手ぶら保育

おむつ おしり拭き
哺乳瓶 水筒 コップ類
給食・おやつ カトラリー類

企業主導型保育園
あど中郷ナーサリー

LINE QRコード