



おこやが

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

9月は 循環器疾患予防月間です

県では、心疾患や脳卒中などの循環器疾患の死亡率が高いことから、9月を「循環器疾患予防月間」と定めています。特に、高血圧、糖尿病、肥満、喫煙などのリスク要因を抱えている人は、バランスの良い食事や運動を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

1に **運動** 2に **食事** しっかり **禁煙** 良い **睡眠**

～ 健康寿命の延伸 ～

総合福祉センターまつり



■問合せ 生涯現役推進課 ☎23-1125

公民館クラブの作品展示やステージ発表、健康ブース、在宅医療に関する映画上映、プレママベビー相談コーナー、口腔がん検診(要予約)、フレイル測定会(要予約)など、総合福祉センターをまるごと楽しめる2日間です。

▶日時 10/4(土) 9:00～16:00
5(日) 9:00～15:00

▶場所 ●総合福祉センター
●リーベロたかはぎ



募集 口腔がん検診 ※要予約

口腔がんは、初期の自覚症状がほとんどありません。この機会に、専門医によるチェックを受けてみませんか。

▶日時 10/5(日)
① 9:10～② 9:40～
③ 10:10～④ 10:40～⑤ 11:10～

▶対象 40歳以上 ▶定員 先着40人

▶料金 無料

▶申込方法 9/24(水)までに、
QRから申し込み。



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

募集 フレイル測定会 ※要予約

ご自身の心身機能レベルを測定してみませんか。リハビリ専門職・栄養士・歯科衛生士がアドバイスします。

▶日時 10/5(日)
① 9:00～② 10:00～
③ 11:00～④ 13:00～

▶対象 40歳以上 ▶定員 先着100人

▶料金 無料

▶申込方法 10/3(金)までに、
下記へ電話で申し込み。

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

※フレイル：加齢により心身の機能が低下した状態

9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 (精神科医の相談)	10(水)	13:00～14:30	市民(*予約制)
栄養・歯科相談	10/1(水)	10:30～11:30	市民(*予約制)
街頭献血(全血献血) 会場：市役所	16(火)	13:00～16:00	希望する人 ※詳しくは県赤十字血液センターHPをご覧ください。

ほうかつだより♪

介護まると相談所
地域包括支援センター
 (高齢福祉課内)
フレイル予防弁当



栄養士(小林さん・山口さん)が献立を考え、社会福祉協議会のボランティアさんが調理・配達しています。



【1食あたり料金】
 住民税課税世帯 300円
 住民税非課税世帯 100円

65歳以上のひとり暮らし高齢者等を対象に、1食分のたんぱく質量が摂れる、栄養バランスの良いお弁当を、月に1回、安否確認を兼ねてご自宅にお届けしています。

※フレイル: 加齢により心身の機能が低下した状態。
 ※たんぱく質は、筋力・臓器・肌など、体のあらゆる部位を構成する栄養素であり、老化を防ぐ効果があります。

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

9/10 ~ 16

自殺予防週間

こころの悩みや心配を誰にも話せず、一人でかかえていませんか。誰かに話すことで、つらさが和らぐことがあります。一人で悩まず、相談してみませんか。

 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
 ※祝日・年末年始を除く

 **生きづらびと**
 LINE ID: yorisoi-chat 

その他の相談窓口は、市ホームページ
 **こころの相談** で検索

健康コラム

喫煙による手術(全身麻酔)への影響がどのくらいあるかご存じでしょうか?

タバコの煙に含まれる様々な成分が、気道(息の通り道)や肺の正常機能を弱め、痰が異常に増えたり、のどや気道が腫れたり、喘息や肺炎などの息がしにくい状態になったりします。また、手術後に傷が感染したり、治りが遅くなったり、心

喫煙による手術への影響について

臓や血管の合併症が起きやすくなったりします。電子タバコの場合も同様の影響があります。

喫煙習慣のある患者さんでは、全身麻酔・手術に伴う合併症や死亡の危険性が高くなるということが知られています。病気やケガで手術が必要となった場合、禁煙により合併症の発生率が低下しますので、早めの禁煙をお勧めします。

県北医療センター高萩協同病院 手術室看護師長 ^{すずき あつこ} 鈴木 敦子

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

あど中郷ナーサリーは 

全部 コシコシ
手ぶら 保育 

企業主導型保育園
あど中郷ナーサリー

     