



# すこやか

■問合せ 健康づくり課 ☎ 24-2121



## 各種予防接種費助成

### 【インフルエンザ】

- ▶対象 生後6か月～18歳の人、  
65歳以上の人
- ▶期間 1/31(土)まで



### 【新型コロナウイルス】

- ▶対象 生後6か月～18歳の人、妊婦、  
65歳以上の人
- ▶期間 3/31(火)まで



### ■下記対象者は

【インフルエンザ】1/16(金)まで  
【新型コロナウイルス】3/17(火)まで  
に健康づくり課へ申し込み。

- 市外医療機関で接種(65歳以上のみ)
- 生活保護受給者

### 【麻しん・風しん混合ワクチン】 ▶対象 H31.4/2～R2.4/1生まれのお子さん

麻しん・風しんの最も有効な予防法は、予防接種です。

まだ「麻しん・風しん2期」の接種を受けていない人は、3/31(火)までに接種を受けましょう。

※接種対象者でも、3/31(火)を過ぎると接種費用は自己負担となります。

※予診票を紛失した場合は、母子健康手帳をお持ちの上、健康づくり課へお越しください。



## こころの相談窓口

ひとりで悩んでいませんか。まずはご相談ください。  
相談は本人やその家族、ご友人からも受け付けます。

市ホームページ

こころの相談  
で検索



健康づくり課 こころの相談 (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 (チャット相談)

LINE ID : @yorisoi-chat



友だち追加

## 1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)	14(水)	13:00～14:30	市民(*予約制)
栄養・歯科相談	14(水)・2/4(水)	10:30～11:30	市民(*予約制)
乳がん検診 超音波	15(木)	9:30～15:00	30～59歳の女性 (*予約制)
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)	23(金)	9:30～12:00	市民 (*予約制)
歯周病検診	23(金)・30(金)・31(土)	10:00～15:00	20～80歳代の市民 (*予約制)
街頭献血(全血献血) 会場：市役所	13(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♪

介護まるごと相談所

## 地域包括支援センター (高齢福祉課内)

### 65歳以上の体力測定

### フレイル測定会

総合福祉センター  
松岡地区公民館  
向洋台集会所

市内3か所で、フレイル測定会を実施。

参加者は、個々の状態に応じて、リハビリ専門職、栄養士、歯科衛生士からアドバイスを受けました。



※今年度は、募集終了



キヤッチフレーズは、「人生100年寿命に挑戦!!」自分のフレイル度が客観的にわかり、生活習慣を見直す良いきっかけになりました。

※フレイル：  
加齢により心身機能が低下した状態

参加者：大井 哲男 さん

■問合せ 高齢福祉課 ☎ 22-0080

## 健 | 康 | コ | ラ | ム

口の中の病気にはいろいろありますが、歯性感染症についてお話しします。

虫歯、歯周病の原因となる細菌が起こす感染症で、重篤な場合は入院処置が必要となり、時には命に関わります。

虫歯や歯周病が進むと歯根周囲の骨に感染が広がり、限局した痛みや腫れを引き起こします。この段階でしっかりと治療すれば、抜歯などをせずに治ることがほとんどです。

県北医療センター高萩協同病院 歯科口腔外科部長 のぢ ひでひこ 野地 秀彦

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

