



おこやが

■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



■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。

【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



- 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



参加者：大井 哲男 さん

キャッチフレーズは、
「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

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080



マイトレ教室 筋力アップコース



筋力アップ、メタボ・ロコモ予防の
トレーニング方法を学べます。



▶日時 木曜日 1/22・29、2/12
(全3回) 18:30 ~ 20:00

※一部のみでも参加可

▶場所 総合福祉センター1階
集団健診室

▶定員 先着20人

▶対象 40 ~ 64歳の市民
※医師から運動を禁止されていない人
※定員未満の場合は、65歳以上も参加可

▶講師 しばた ひでとし 柴田 英俊 先生 (健康運動指導士)
(オーシャンスポーツクラブトレーナー)

▶持ち物 ●運動ができる服装 ●筆記用具
●上履き ●タオル ●飲み物

▶申込方法 1/15(木)までに、
下記へ電話で申し込み。

■申込・問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

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。

実は怖い歯性感染症について

しかし治療をせずに放置していると、痛みや
腫れを繰り返しながら時間をかけて周囲の骨や
筋肉まで感染が広がり、顎骨壊死や蜂窩織炎を
起こします。ここまで来ると、入院しての抗生物
質の点滴や手術が必要になります。

定期的な口腔ケアや必要な歯科治療を行うこ
とができるように、1人1人がかかりつけ歯科医
院を作り、定期検診を受けることが大切です。

県北医療センター高萩協同病院 歯科口腔外科部長 のち 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



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 コスモ
手ぶら
保育

あど中郷ナーサリーは
全部 コスモ
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