



# すこやか

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

## 不妊治療についてのおしゃべり会

不妊治療に関する自身の不安や疑問、治療中のストレスや想いを共有しませんか。  
助産師、カウンセラーがお待ちしています。

▶日時 3/15(日) 13:30 ~ 15:30

▶場所 茨城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人目を妊活中の人

▶定員 先着10人

▶申込方法 3/13(金) 15:00までに、県産婦人科医会に電話で申し込み。

■申込・問合せ 茨城県産婦人科医会 ☎090-2282-7388 [受付時間] 平日 9:00 ~ 15:00



### こんなお悩みについて お話ししませんか？



- 体外受精のメリット・デメリットや妊娠率、病院情報を知りたい。
- 治療法や転院の悩み。
- 先進医療やサプリ、身体づくり、みんなはどうしてる？
- 保険回数制限の中での治療の迷いや回数を重ねる不安。
- どこまで治療を続けよう…自費になってしまったら…  
その先の治療法ってある？
- 夫・友人・姉妹との関係性、仕事との両立、職場のストレス…  
治療中のモヤモヤ、誰にも話せなかった胸の内を聞いてほしい。

## 高齢者の介護の相談は 在宅介護支援センターへ

65歳以上の介護のご相談は、市と連携した  
3つの事業所で応じています。担当地区をご確認の上、  
お気軽にご相談ください。

また、地域の高齢者の状況を把握するため、訪問活動も行っています。  
※訪問した際には、緊急連絡先などを確認させていただいている。

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080



事業所	連絡先	地区
ひたちの森高萩 (有明町2-98)	☎20-5530	東本町・高浜町・有明町・肥前町・安良川・高戸
J A常陸 (本町1-100-2)	☎24-2232	本町・大和町・春日町・高萩・島名・石滝
聖孝園高萩東口 (東本町2-73-8)	☎44-3110	上手綱・下手綱・秋山・赤浜・望海・若栗・ 上君田・下君田・中戸川・大能・横川・福平

## 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
歯周病検診	9(月)・13(金)・14(土) 20(金)・21(土)	10:00 ~ 15:40	市民 (*予約制)
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)	27(金)	9:30 ~ 12:00	市民 (*予約制)
栄養・歯科相談	3/4(水)	10:30 ~ 11:30	市民 (*予約制)

# 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)

### 「もしものとき」に備えて、登録して安心 緊急連絡先 登録事業

もしものことがあった場合に、本人に代わって、  
関係機関に緊急連絡先やエンディングノートの  
保管場所などを伝える「緊急連絡先登録事業」を  
始めました。

登録者が急病や事故などで意思表示ができなくな  
った場合に、連携を必要とする行政(市役所、  
警察、消防)、医療機関に情報提供します。

▶対象 65歳以上

▶登録  
相談 高齢福祉課窓口  
(地域包括  
支援センター)



■問合せ 高齢福祉課 ☎ 22-0080

## 健 康 コ ラ ム

乳児健診は、月齢(年齢)に応じた成長・発達の  
確認や、病気・障害を早期発見し適切に対処する  
ことを目的としています。

乳児期から3歳頃までは、栄養が成長に大きく  
関係し、月齢(年齢)に比べ身長が低い、伸びが  
緩やかなどの場合は、栄養不足や病気が原因とも  
考えられ、早期の指導や治療がその後の成長  
や成人人身長の改善につながります。

県健康推進アプリ  
**市民限定 元気アップ!リ いばらき プレゼント**

※要申込



「アプリ」で健康づくり活動に取り組  
んだ人に、特典をプレゼントします。

▶対象 「元気アップ!リ いばらき」で  
4000ポイント以上ためた人  
(R7.1月～12月)

▶特典 QUOカードPay 500円分  
(市民限定特典)  
※スマホで使えるデジタルギフト

▶申込 2/28(土)までに、アプリ内右上の  
方法 「MENU」から申し込み。

### 令和8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せんか。

■問合せ 健康づくり課 ☎ 24-2121

## 乳児健診について

なお、乳児期の太りすぎは将来の肥満に直接  
影響しない場合が多く、体重増加は正常な発育  
プロセスなので栄養制限は避けるべきです。

しかし、3歳頃からは肥満度が高まると将来  
の肥満や生活習慣病リスクが上がるため、食生活  
や生活習慣の改善が重要となります。

定期健診では、医師の評価を受けることが大  
切です。1・4・7・10か月、1歳半、3歳を目安  
に忘れず受診しましょう。

県北医療センター高萩協同病院 看護師 神永 弥生

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

