

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おります。

▶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。

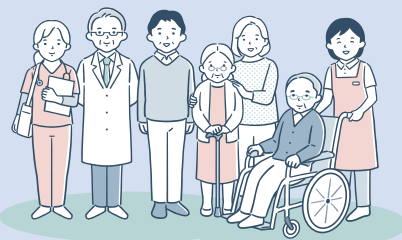
高齢者の介護の相談は 在宅介護支援センターへ



■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

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ます。



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
JA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 高齢福祉課窓口
- ▶相談 (地域包括支援センター)



■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

市民限定

県健康推進アプリ

元気アップ!リ いばらき

**特典
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 クオカード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「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

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身長の改善につながります。

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 かみなが 神永 やよい 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



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



有料広告