



おこやが

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



総合福祉センターまつり



▶日時 10/4(日) 9:00～16:00

▶場所 総合福祉センター

▶内容 ●公民館クラブの作品展示・ステージ発表 ●健康ブース ●ボランティア連絡会紹介ブース
●シルバー人材センターの包丁研ぎ ●口腔がん検診 ●フレイル測定会 ●スタンプラリー など

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 10/4(日)

① 9:10～ ② 9:40～ ③10:10～
④10:40～ ⑤11:10～

▶対象 40歳以上 ▶定員 先着40人

▶料金 無料

▶申込方法 9/23(水・祝)までに、
右記QRから申し込み。



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

フレイル測定会 ※要予約

今の体の状態をチェックしてみませんか。
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 10/4(日)

① 9:00～ ②10:00～
③11:00～ ④13:00～

▶対象 40歳以上 ▶定員 先着100人

▶料金 無料

▶申込方法 10/2(金)までに、下記へ電話で
申し込み。

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080



不妊に関する公開講座 「プレコンセプションケアと不妊治療」

▶日時 9/13(日) 10:00～ ※無料

▶場所 つくば国際会議場 ※WEB視聴可

▶内容 【講演会】

- 未来の自分と家族のために
- 男性のプレコンセプションケア※1 ほか

※1 プレコンセプションケア：ライフプランを支える健康管理

▶申込方法 【会場参加】直接会場へ ※申込不要
【WEB参加】左上QRから申し込み。

■問合せ 県産婦人科医会事務局
☎029-241-1130



プレコンセプションケア オンラインセミナー

▶日時 9/27(日) 10:00～11:00 ※無料

▶対象 県内在住・在学・在勤の人

▶場所 オンライン

- ▶内容 ●まずはここから！プレコンの基礎知識
●栄養で考えるプレコン ほか

▶申込方法 9/27(日)10:00までに、
左上QRから申し込み。
※9/17(木)まで、事前質問受付中

■問合せ 県子ども政策局 少子化対策課
☎029-301-3257

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)	9(水)	13:00～14:30	市民(予約制)
栄養・歯科相談	10/7(水)	10:30～11:30	市民(予約制)
街頭献血(全血献血) 会場：市役所	15(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)

「いきいき応援サポーター」
として活動しませんか？



支援が必要な高齢者宅や
社会福祉施設で、草刈りや
送迎・話し相手などのボラン
ティアを通じて、介護予防を
してみませんか。

活動実績に応じてポイント
がたまり、現金や寄付に利用
できます。

▶ポイント

年間活動実績	付与ポイント	交付金または寄付額
10～19回	1,000	1,000円
20～29回	2,000	2,000円
30～39回	3,000	3,000円
40～49回	4,000	4,000円
50回以上	5,000	5,000円

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

9月

循環器疾患 予防月間

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 ～

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

健康コラム

血液検査には、結果を判断するため「基準範囲(=正常値)」が設定されています。これは、基礎疾患のない健康な人の95%が示した範囲を集計した数値です。

ご自身の検査結果が基準範囲から少し外れていたとしても、過剰に心配する必要はありませんが、血液成分には個人差があるため、基準範囲

血液検査の「基準範囲」ってなに？

内でも安心とは言えません。定期的に健康診断や人間ドック等を受けて、継続的な検査結果の確認をお願いします。

血液検査を受けて最も避けたいのは、再検査や精密検査が必要と指摘されても病院を受診しないことです。血液検査を体の通信簿と考え、面倒がらずにしっかり受診することが大切です。

県北医療センター高萩協同病院 臨床検査部技師部長 **ながみね ゆうじ 長峯 裕二**

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



あど中郷ナーサリーは
全部 **コスモス**
手ぶら 保育

あど中郷ナーサリー
企業主導型保育園
あど中郷ナーサリー

★お問合先(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

LINE QRコード 電話 QRコード メール QRコード