

介護予防のための シルバーリハビリ体操

「椅子に座って行う体操」

～肩と腕を伸ばす体操～



高萩市限定特典あり



元気アップ!りいばらき

県公式アプリ「元気アップ!りいばらき」を利用し、4月1日～12月31日の間に1,000ポイントを達成した人へクオカード千円分をプレゼントします。対象者には、令和5年2月以降にアプリ内登録の住所へ通知を郵送します。スマホがない人も「ポイントシート」(健康づくり課で配布)で参加できます。さらに、参加者全員に参加賞(ハンドソープ)の特典もあります。詳しくは、健康づくり課へお問い合わせください。

▶対象 19歳以上の市民
(R5. 3/31現在)

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



～「すこやが生活」たかはぎFMで放送中～

毎月第2火曜日の12:00～13:30。
今回のテーマは
「インフルエンザ予防接種について」です。



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



乳がん集団検診



乳がんは、日本人女性がかかりやすいがんです。定期的な受診が早期発見につながります。なお、無料受診の対象者(昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生)は、郵送した無料クーポンをご利用いただけます。

| 検査方法 | 検診日 | 受付時間 |
|---------------|--------------------------|---|
| 対象(R5.3/31現在) | | |
| 超音波検査 | 12/14(水) 1/23(月) | ① 9:30～10:00 ② 10:30～11:00 ③ 13:30～14:00 ④ 14:30～15:00 |
| マンモグラフィ検査 | 12/5(月)・13(火) 1/20(金) | |
| 40歳以上 | | |

▶料金 1,200円 ▶定員 各日先着60人

▶場所 総合福祉センター

▶申込方法 10/18(火)～11/15(火)に、健康づくり課窓口(総合福祉センター内)・電話いばらき電子申請・届出サービス(ネット)のいずれかで申し込み。

▶注意点

- 医療機関での乳がん検診(1,700円)は、30歳以上の女性を対象に助成しています。詳しくは、健康づくり課へお問い合わせください。
- 年度内に受診できるのは、集団検診か医療機関検診のどちらかになります。
- マンモグラフィ検査の受診券は、2年に1回ご利用になります。

健康コラム

ピロリ菌について

ピロリ菌は、胃の粘膜にすみつく細菌で、一度ピロリ菌に感染すると、菌が胃の中に定着し、ほぼ一生持続します。通常、細菌は胃の中で強い酸性の影響で死滅しますが、ピロリ菌は自ら酵素を出し、アルカリ性のアンモニアを作り出し、胃酸を中和することで生存します。ピロリ菌に感染するのは、免疫力が弱い5歳くらいまでの乳幼児期で、多くは家庭内での感染と考えられています。ピロリ菌に感染すると、ピロリ菌が発するアン

モニアや毒素などによって、胃の粘膜が炎症を起こします。それによって、萎縮性胃炎、胃潰瘍、胃がんなどを発症する可能性があります。

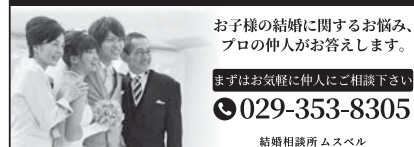
感染の有無を調べるには、胃部内視鏡検査やピロリ菌抗体検査があり、当院では人間ドックなどのオプション検査として実施しています。特にピロリ菌抗体検査は、血液から調べられる検査で、身体への負担も少なく、料金も手頃なため、検査をしていない人におすすめしています。

東北医療センター高萩協同病院 健康管理センター課長 木原 勝久

この有料広告の取入で、まちづくり団体に助成しています。

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



合同会社 千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

代表社員 千葉 富夫

〒316-0034 茨城県日立市菜成沢町3-8-10

TEL 0294-35-3411

FAX 0294-36-6878

E-mail chibat627@world.ocn.ne.jp

有料広告

有料広告

10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 | 対象者 |
|---------------------|-------|------------|---------------|
| 健康相談 | 7(金) | 8:45～11:00 | 市民 |
| こころの相談(精神保健相談員等の相談) | | 9:30～12:00 | 市民(予約制) |
| 健康・歯科相談 | 31(月) | 8:45～11:00 | 市民(歯科相談のみ予約制) |