

各種予防接種の 接種期限が延長されています

■高齢者インフルエンザ予防接種、新型コロナウイルス感染症予防接種

▶接種期限：1月31日(金)→**3月31日(月)**

※「各予防接種予診票」に記載されている接種期間を修正する必要はありません。

■公費によるHPVワクチンキャッチアップ接種

下記の対象者に限り、接種期限が1年間延長となりました。

▶対象者

○キャッチアップ接種対象者（平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれ的女性）のうち、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方で、接種が完了していない方

○令和6年度高校1年生相当（平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれ的女性）のうち、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方で、接種が完了していない方

▶接種期限：令和7年3月31日(月)→令和8年3月31日(火)

※公費での接種完了を希望する場合は、令和7年3月31日(月)までに、1回以上接種を受けてください。

基礎代謝を上げ、**脂肪燃焼**しやすい体に！

新年度を前に、「何となく体がだるい」「気持ち沈む」といった体の不調はありませんか？そこで、日常生活に取り込みやすい基礎代謝を上げる「楽・楽フィットネス教室」をオンライン（Zoom）で開催します。基礎代謝を上げると、太りにくい体質になるだけでなく、むくみにくくなったり、冷え性や肩こりが改善するなど、良いことだらけです。カメラOFFで参加することもできますので、この機会にぜひ、ご参加ください！

▶日時：3月15日(土) 午後8時～9時

▶場所：オンライン（自宅）

▶参加費：無料

▶対象：18歳以上の方でインターネット環境がある方

▶申込方法：申込フォームからお申し込みください。



▶申込期限：3月6日(木)



“こころ”の 健康も大切に

年度末は何かと忙しい時期ですが、環境の変化などが原因でストレスがかかり過ぎると、気分の落ち込みや不安、イライラ、睡眠や食欲の乱れといった不調として表れることがあります。不調が続く場合は、“こころ”が疲れているサインかもしれません。本市や県には、“こころ”の不調や悩みを相談できる窓口があります。おひとりで抱え込まず、まずはお気軽にご連絡ください。

そのサイン、長く続くと“こころ”が疲れているのかも！？

- 気分が落ち込んだり、悲観的になる。
- 何も興味が持てず、おっくうになる。
- イライラや不安が強い。
- 睡眠や食事が不規則になった。
- ダルさ、疲労感が抜けない。
- 体の痛みや下痢などの不調が続く。
- 遅刻や休みが増えた。

サインの内容は一例ですが、多少であれば誰しも経験があるのではないのでしょうか。しかし、普段と違うサインが2週間以上続く場合は要注意です。うつ病など“こころ”の不調は、体の不調と同じで早めの相談や受診が大切です。周囲の人がサインに気付

いた際も、話を聞きながら、心配であれば相談などを勧めてみてください。市ホームページでも、SNSによる相談窓口や、セルフチェックに関する情報など掲載しています。



市 こころの健康相談（予約制）

精神科医による健康相談です。治療の必要性や対応など、本人・家族からの相談をお受けします。実施日の前日までに、電話かメールフォームからお申し込みください。



▶日時：3月14日(金) 午後2時～3時50分

※1枠30分、3枠（先着順）までの予約となります。

▶場所：保健福祉センター（古川1015-1）

▶予約方法：電話（☎0297-25-2100）またはメールフォーム
専門スタッフ（精神保健福祉士・保健師）による相談も随時受け付けていますので、お気軽に健康増進課までご連絡ください。

県 いばらきこころのホットライン

○平日：☎029-244-0556

（午前9時～正午／午後1時～4時）

※祝日・年末年始を除く

○土日：☎0120-236-556

（午前9時～正午／午後1時～4時）

※年末年始を除く

茨城いのちの電話

☎029-855-1000（毎日24時間）

☎0120-783-556（毎日午後4時～午後9時

／毎月10日 午前8時～翌日 午前8時）