

お早く次へ回してください

茨城県難病相談支援センター地域交流事業『難病フェスタ2025』について

茨城県難病団体連絡協議会において、県民の難病についての理解を深める事業として「難病フェスタ」が開催されます。関心のある方は、ぜひご参加ください。

日時 10月5日(日) 12:30～16:00
場所 セキショウ・ウェルビーイング福祉会館
大研修室(水戸市千波町 1918 番地)
費用 無料
内容

- 講演:「県内における腎移植の現状について」
講師:腎移植専門医 小崎 浩一 先生

- 患者会発表
 - 全国筋無力症友の会
 - 茨城県腎臓病患者連絡協議会
- アトラクション
 - 手話の歌 宗愛の里はらっぱさん
 - 独唱 紫音 さん
- 個人相談 腎移植専門医 小崎 浩一 先生
※受付時に要申込み。

申込み/問合せ 茨城県難病団体連絡協議会
☎・FAX 029-244-4535



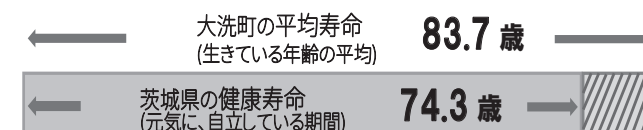
9月27日(土) 大洗海上花火大会を開催します*
町民の方を無料でご招待! 応募はLINEから⇒⇒⇒



9月は「循環器疾患予防月間」、 「健康増進普及月間」です

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～

平均寿命と健康寿命の差は、約8～11年あります。元気に生活するためには、医療・介護が必要になる期間を短くすることが大切です。



医療・介護が必要になる期間

※平均寿命は大洗町、健康寿命は茨城県の令和2年データより引用

健康寿命をのばすために

1に運動

- ☐ 歩数を意識した目標を設定
- ☐ “プラス10分”の運動を意識

2に食事

- ☐ ひとくち30回 よく噛む
- ☐ 食べ始めは野菜から

しっかり禁煙

- ☐ 吸いたくなったら深呼吸
- ☐ 周囲の人に禁煙を宣言

良い睡眠

- ☐ 就寝前は電子機器の使用を控える
- ☐ 冬は暖かく夏は涼しい環境で

また、1年に1回、健康診断で自分の体を
チェックしてみましょう!