

## 健（検）診など

### 成人の健（検）診

▶地域保健課(市保健所1階) TEL 029-243-7311

成人の健（検）診は、集団健（検）診と、市内の指定医療機関で実施する医療機関健（検）診があります。健（検）診を受ける際は、必ず水戸市健（検）診受診券をご持参ください。受診券は、対象の方には6月上旬に郵送します。受診券が届かない方で、健（検）診を希望する場合は、地域保健課に連絡してください。

集団健（検）診は、事前の申込みが必要です。日程・会場・予約方法など、詳細は、受診券に同封される日程表をご覧ください。

#### 健康診査

血圧・脂質・血糖などを検査することで、心疾患や脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病を早期に発見し、生活習慣を変えることで改善につなげるためのものです。健康診査は、経過観察中・治療中の方も受けることができます。

健診名	対象者	内容
生活習慣病予防健診	18歳～39歳の方、40歳以上の生活保護受給中の方	問診・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査 40歳以上は心電図・眼底検査を含む。（一部医療機関では眼底検査実施なし。
特定健康診査	40歳～74歳の水戸市国民健康保険加入者	
高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者	

#### がん検診など

がん検診は、保険証の種類に関わらず、水戸市に住民票がある方が対象となります。ただし、人間ドックや職場などで受ける検診項目は改めて受ける必要はありません。

がん検診の目的は、無症状のうちに「がん」を早期発見して治療し、そのがんで死亡する人を減らすことです。がん検診といえども万能ではなく、がんを見逃してしまうこともあります（偽陰性）。だからこそ定期的に受けましょう。

各種がん検診は、自覚症状のある方、経過観察中、治療中、入院中の方は受診できません。昨年度のがん検診の結果が「要精密検査」と判定された方は、必ず検診の要否を医師にご相談ください。

検診で要精密検査と判定され、精密検査を受けた多くの方が「がんではなかった（偽陽性）」と診断されています。ただし、検診の結果「要精密検査」と判定された方は、何かしらの病変がみられる可能性が高く、がん以外の病気も見つかっています。必ず精密検査を受けてください。未受診の方には、後日地域保健課からご連絡させていただくことがあります。

検診名	対象者 ※	内容
結核健診・肺がん検診	40歳以上	胸部エックス線検査 喀痰検査は50歳以上
大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査
肝炎ウイルス検診	40歳以上で未受診の方	血液検査（B型・C型肝炎ウイルス検査）
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査（PSA検査）
胃がん検診	40～50歳のうち1回	リスク検査：血液検査（ペプシノゲン量とピロリ菌感染の有無を調べることにより胃の健康度を調べる方法）
	51歳以上奇数年齢	<ul style="list-style-type: none"> <li>バリウム検査</li> <li>内視鏡検査</li> <li>内視鏡検査＋リスク検査（注1） いずれか一つ。</li> </ul> 注1）これまで1度もリスク検査を受けていない方、または51歳、55歳、61歳、65歳、71歳、75歳、81歳、85歳のうち希望する方は内視鏡検査と一緒に受けることができます。
骨粗しょう症検診	18歳以上の女性	超音波検査（骨密度測定）

医療 エリアマップ10図 B 5

ささえる健康 みんなの未来

**一般財団法人 茨城県メディカルセンター**

人間ドック、各種健康診断、こどもの目の検査・きこえの検査を実施しております。

■水戸市笠原町489 ■TEL:029-243-1111 ■FAX:029-243-1108  
 ■URL:http://imc.or.jp/ ■E-mail:medical@imc.or.jp

P あり(175台)





検診名	対象者 ※	内容
乳がん検診	30歳以上の女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>超音波検査（30～66歳まで）</li> <li>マンモグラフィ（41歳以上の奇数年齢いずれか一つ）。</li> </ul>
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>子宮頸部細胞診+HPV検査</li> <li>子宮頸体部細胞診+HPV検査</li> <li>いずれか一つ。</li> <li>経膈超音波検査 子宮頸がん検診を受診した20～44歳のうち希望する方。</li> </ul>

対象年齢は、年度内（4月1日～翌年3月31日）の年齢です。

## 成人の予防接種

▶保健予防課（市保健所1階） TEL 029-243-7315

予防接種は、感染症の予防に有効です。予防接種について正しく理解し、効果的に接種を受けましょう。

予防接種の種類	対象者	回数	持ちもの	個人負担金
定期接種	風しん5期 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性で、風しんの抗体検査の結果、抗体がなかった方 事前に、郵送されるクーポン券を使って風しんの抗体検査を受ける必要があります。 令和4年3月31日までの期間に限りです。	1回	<ul style="list-style-type: none"> <li>クーポン券</li> <li>被保険者証や運転免許証などの本人確認書類</li> <li>抗体検査結果通知書</li> </ul> クーポン券がない方は保健予防課へお問合せください。	無料
	<ul style="list-style-type: none"> <li>65歳以上の方</li> <li>60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器などの機能に障害があり、日常生活が極度に制限される方</li> </ul>	毎年1回	個別に郵送される予防接種券をご覧ください	実施医療機関の接種料金から1,500円を差し引いた額 実施医療機関ごとに異なります。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>各当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方</li> <li>60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器などの機能に障害があり、日常生活が極度に制限される方</li> </ul> 過去に高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことのある方は、定期接種の対象となりません。	1回	個別に郵送されるお知らせをご覧ください	実施医療機関の接種料金から2,000円を差し引いた額 実施医療機関ごとに異なります。
任意接種	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠を予定または希望している女性（妊娠している方は除く）</li> <li>妊娠している女性の夫</li> </ul> いずれも平成2年4月1日以前に生まれ、これまでに風しんにかかったことがなく、また、風しんの予防接種を受けたことのない、婚姻関係が明らかでない、事実上婚姻関係にある方を含む。	いずれか1回	<ul style="list-style-type: none"> <li>被保険者証や運転免許証など現住所を確認できるもの</li> <li>母子健康手帳（妊娠している女性の夫（パートナー）が接種する場合）</li> </ul>	風しん単独ワクチン...実施医療機関の接種料金から3,000円を差し引いた額 麻しん風しん混合ワクチン...実施医療機関の接種料金から5,000円を差し引いた額 実施医療機関ごとに異なります。

妊娠を予定または希望している女性とその同居する方について、風しんの抗体検査を実施しています。詳細は、保健予防課へお問合せください。風しんまたは麻しん風しん混合予防接種を希望する方は事前に、保健予防課へお問合せください。

健康

### 介護・福祉

エリアマップ3図 C 3

入所 短期入所 通所リハビリ

### 医療法人省和会 介護老人保健施設つまと

内原イオン近くにあるリハビリ施設です。医師、看護師、介護士、リハビリ職員、栄養士が皆様のお身体を元気にいたします。

■水戸市有賀町2228  
■TEL:029-259-7677 ■FAX:029-259-7633

【協力病院】 長田医院



P あり

## 健康相談など

### 成人の健康相談・教室など ▶ 地域保健課(市保健所1階) TEL 029-243-7311

市保健所・各保健センターの場所などについては20ページをご覧ください。

#### ■ 成人健康相談

生活習慣について見直したい方、健診の結果、保健指導が必要な方、健診結果の見方について学びたい方、健康に不安のある方を対象に、保健師・栄養士が相談に応じます。

場所	市保健所 TEL 029-243-7311	常澄保健センター TEL 029-269-5285	内原保健センター TEL 029-259-6411
期日	毎週金曜日	毎月第2・4火曜日	毎月第1・3木曜日
時間	午前9時～11時30分		
内容	保健相談、栄養相談		

祝日・年末年始を除く。

申込み/事前に、電話で、各施設へ

#### ■ 保健相談窓口

本人や家族の体の健康で悩んでいる方からの相談に、保健師が関係機関などと連携を図りながら応じます。

日時/月～金曜日、午前9時～正午、午後1時～4時

祝日・年末年始を除く。

場所/市保健所

専用電話/029-243-5520

#### ■ 健康教室

健康診査などの結果により、生活習慣の改善が必要な方、または希望者を対象に次のような健康教室を実施します。

- ・生活習慣病予防教室
- ・腎臓病予防教室
- ・歯周病予防教室

詳細は、市ホームページや広報みとなどでお知らせします。

#### ■ 健康手帳を交付しています

ファイル形式(A4サイズ)の健康手帳を希望者に交付しています。特定健診やがん検診などの結果票を綴るほか、日々の血圧や体重などをグラフに記録し、健康管理に活用してください。

交付場所/市保健所、常澄保健センター、内原保健センター  
対象/市内に居住する18歳以上の方

#### ■ ウォーキングをしてみませんか

運動を習慣づけることで、生活習慣病を予防することが期待できます。ウォーキングには血糖値を下げ、体脂肪を燃やすなどさまざまな効果があります。

水戸市内のさまざまな見どころを楽しみながらウォーキン

グをしてみませんか。おすすめのコースの詳細は、市ホームページをご覧ください。(下記の二次元コードからアクセスできます。)

歩いてけんこう  
みと探マップ



いばらきヘルス  
ロード(市内)



桜川



逆川緑地

### 感染症・精神保健相談 ▶ 保健予防課(市保健所1階) TEL 029-243-7315

市保健所の場所などについては20ページをご覧ください。

#### ■ 新型コロナウイルス感染症に関する相談

新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合や、医療機関の受診に関して相談したい方は下記にご相談ください。

##### ▼ 受診・相談センター(市保健所内)

受付時間/午前9時～午後5時 平日のみ。

専用電話/029-350-7650

FAX/029-244-0157

##### ▼ 受診・相談センター(県庁内)

受付時間/午前8時30分～午後10時 土・日曜日、祝日も開設。

専用電話/029-301-3200

FAX/029-301-6341

#### ■ エイズ・性感染症に関する検査、相談

無料・匿名で、エイズ・性感染症・肝炎に関する検査、相談を実施しています。

事前に、電話で、保健予防課へお申込みください。

#### ■ 精神保健相談

精神障害者(疑いを含む)を支えるご家族やご本人の相談に精神科医が応じます。

日時/月1回(不定期) 午後2時～4時

場所/市保健所

美容 エリアマップ10図 E3

健康は背骨から 水戸初!! セラゼムマスターV3 背骨セラピーの店

**シェアカフェ&サロン 楽~ん**

背骨セラピーはベットに寝るだけで、マシンが背骨を計測。背中・腰まがりをやわらげます。併設のカフェはシェアスペースキッチンまるごとシェアもOK。

■水戸市城東1-5-45 ■TEL:029-297-8831

■営業時間/カフェ[10:00~22:00](休憩あり) 背骨セラピー-[9:00~19:00]

■定休日/不定休

■URL:facebook ■E-mail:rakuun.8831@gmail.com

P あり(店うら2台 近隣6台)



事前に、電話で、保健予防課へお申込みください。

### ■ こころの健康相談

「最近眠れない」「気分が落ち込んでいる」「家族の様子がいつもと違う」などこころの健康に関する不安や悩みの相談に臨床心理士が応じます。

日時 / 第1・3金曜日、午後2時40分～4時45分

場所 / 市保健所

事前に、電話で、保健予防課へお申込みください。

### ■ ひきこもり専門相談

ひきこもりに悩むご家族やご本人の相談に精神科医が応じます。

日時 / 毎月第1金曜日、午後2時～4時

場所 / 市保健所

事前に、電話で、保健予防課へお申込みください。

### ■ ひきこもり家族教室

ひきこもりに関することを学んだり、家族同士が悩みを語りあったりします。

日時 / 毎月第3月曜日、午後1時30分～3時

場所 / 市保健所

事前に、電話で、保健予防課へお申込みください。参加の前に個別相談を行います。

### ■ “ぶらんけつと” ～ひきこもり当事者の居場所～

参加者の希望に合わせたプログラム活動を行います。

日時 / 毎月第2・4水曜日、午後1時30分～3時

場所 / 市保健所

対象 / ひきこもり状態にある方で、本人及び家族が参加を希望した方

事前に、電話で、保健予防課へお申込みください。参加の前に個別相談を行います。

## その他

### ■ 献血について ▶保健総務課（市保健所2階） TEL 029-305-6290

輸血用の血液は、まだ人工的につくり出すことができず、また、長い期間にわたって保存することもできません。そのため、輸血に必要な血液を十分に確保しておくためには、絶えず誰かの血液が必要となります。安全な血液製剤を患者さんにお届けするため、多くの皆様のご協力をお願いします。

日時 / 毎日 200ml・400ml献血...午前10時～午後5時30分（平日は午後0時30分～2時を除く）成分献血...午前10時～午後5時（平日は正午～午後2時を除く）

場所 / 献血ルームMEET（宮町1-7-31 水戸駅ビルエクスセルみなみ6階、MAP 13図 C-1

対象 / 16歳～69歳 65歳以上の献血については、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

詳細は、茨城県赤十字血液センターホームページをご覧ください。（右記の二次元コードからアクセスできます。）



### ■ 骨髄移植ドナー補助金の交付

▶保健総務課（市保健所2階） TEL 029-243-7329

骨髄または末梢血幹細胞（以下「骨髄等」という。）の移植の推進を図るために、骨髄等を提供した方（ドナー）に補助金を交付します。

対象 / 平成28年4月1日以降に、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄・末梢血幹細胞提供あっせん事業において骨髄等の提供を行った方で、次の(1)～(3)のすべてに該当する方

- 1) 骨髄等の提供時に水戸市内に住所を有する方
- 2) 骨髄等の提供に関し、他の補助金を受けていない方
- 3) 次のいずれかに該当する方

所属する企業または団体などにドナー休暇制度（有給に限る）がない方

所属する企業または団体などにドナー休暇制度（有給に限る）はあるが、その対象とならないためドナー休暇を取得することができない方

個人で事業を営む方

健康診断結果などでコーディネート（提供のための手続き）が中止となり、骨髄等の提供をされなかった方は本補助金の対象になりません。

助成内容 / 次に掲げる骨髄等の提供のための通院、入院または面接の日数1日につき2万円を補助します。（ただし、1回の提供につき7日間を限度とします。）

- 1) 健康診断
  - 2) 輸血用の血液の採血
  - 3) 骨髄等の採取
  - 4) 骨髄等の提供に関する説明、同意などの確認のための面接
  - 5) その他、骨髄等の提供に伴い必要な通院、入院または面接
- 申請方法など、詳細は、市ホームページをご覧ください。（右記の二次元コードからアクセスできます。）

