

健康情報版

保健センター 〒310-0852 笠原町993-13
 ☎243-7311
 常澄保健センター(大場町) ☎269-5285
 内原保健センター(内原町) ☎259-6411

夜間健診など健診日を追加します

内容/特定健康診査、高齢者健康診査、リフレッシュ健康診査、結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、大腸がん検診(容器配布)

持ちもの/平成23年度の受診券

※特定健康診査、高齢者健康診査を受診する方は、保険証を必ずお持ちください。

会場・期日/受診券に同封されている日程表以外に下記の日程を追加します

会場	期日	時間
保健センター	平成24年1月24日(火) 2月22日(水)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時
	平成24年2月21日(火)	午後6時～8時
常澄保健センター	平成24年1月23日(月)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時
内原保健センター	平成24年1月19日(木)	

生活習慣病予防教室

特定健康診査でLDLコレステロールまたはHDLコレステロールが「要指導」となっている方を対象に、運動教室を実施します。

期日/平成24年1月10日(火)、12日(木)、23日(月)、2月7日(火)、13日(月)、27日(月)、3月5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)(計10回)

対象/40～64歳の方

内容/保健師・栄養士・歯科衛生士による健康講話、スポーツインストラクターによる運動の実技指導(毎回)、体重・体脂肪・腹囲・BMIにより効果測定、栄養士による食事診断(希望者)

定員/40名(定員を超えた場合は抽選)

料金/無料

申込み/12月22日(木)までに、電話で、保健センターへ

脳たっしや講座参加者募集

認知症を予防する方法について、楽しく学びませんか。

期日/12月5日～平成24年1月23日の毎週月曜日(1月2日・9日は休み)

時間/午後1時30分～3時30分
 会場/南部老人福祉センター「ふれしあ」

対象/市内に居住する65歳以上の方
 定員/30名(定員を超えた場合は抽選)

内容/認知症予防についての講話、脳の元気度測定など
 申込・問合せ/11月25日(金)までに、電話で、保健センターへ

高齢者肺炎球菌予防接種費用の補助について

平成23年4月1日以降に、高齢者肺炎球菌予防接種を受けた方のうち、医療機関などの窓口で補助を受けられなかった方は、平成24年3月31日までに、保健センターへの補助申請が必要です。銀行振込みにより、公費負担分(2,000円)を償還しますので、接種費用の領収書、予防接種済証、本人名義の預金通帳(ゆうちょ銀行は除く)、印鑑(スタンプ印不可)をお持ちのう

え、保健センターに申請してください。

12月1日は世界エイズデー

水戸保健所では、エイズ相談と検査(匿名・無料)を行っています。

電話相談/エイズ専用電話 ☎241-9999

相談・検査/日中検査：毎週月曜日、午前9時～10時受付
 夜間検査：毎月第2月曜日、午後5時～7時受付 ※事前に電話で要予約。

問合せ/水戸保健所保健指導課 ☎241-0571

犬の新規登録ができる動物病院を追加します

動物病院ハートランド(元吉田町、☎306-8940)

予防接種チラシの変更のお知らせ

「広報みと」4月15日号と一緒に配布した予防接種チラシの一部を変更します。

・エクセルメディアカルクリニック：「Hib(ヒブ)予防接種」と「小児肺炎球菌予防接種」を削除します。

・汐ヶ崎病院(大串町、☎2609)

2026年：「高齢者肺炎球菌予防接種」を追加します。

「水戸市民ガイドブック」内容変更のお知らせ

86ページの骨粗しょう症検診日程で、「12月6日(金)」を「12月16日(金)」へ訂正します。

88ページに掲載の、子どもの予防接種を実施する医療機関を変更します。

・エクセルメディアカルクリニック：「三種混合1期」の予防接種を追加します。

市民公開講座

会場・日時/水戸市医師会館(笠原町)：12月17日(土)、午後2時～3時30分

演題/「力士の健康管理と相撲体操」

講師/大至(元関取)
 定員/50名(定員になり次第締切り)

料金/無料
 申込み/住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、はがきまたはファックスで、水戸市医師会事務局(〒310-0852笠原町993-17、☎305-7710)へ

問合せ/水戸市医師会事務局(☎305-8811)