

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

いばらき
ヘルスロードを歩こう!

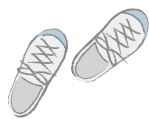
水戸大通りコース

水戸駅北口の水戸中央郵便局をスタート地点とし、大工町までの商店街を歩くコースです。

【コースデータ】

距離/約3.6km 所要時間/約1時間10分 歩数/約5,300歩
消費カロリー/男性226kcal・女性186kcal

※いばらきヘルスロードは、いばらきの食育・健康づくりホームページ(<http://www.shokuiku.pref.ibaraki.jp/index.cgi>)をご覧ください。



麻しん風しん混合1期・2期の予防接種について

麻しん風しん混合予防接種は、ワクチンを接種することにより、感染を防ぐ予防接種です。

1期(1歳から2歳に至るまでの間)と2期(小学校就学前の1年間)の2回ワクチンを接種することで、免疫をより強くすることができます。

対象者には、出生時または転入時に予防接種券を発行しています。対象者で、接種券をお持ちでない方は、保健センターにお問合せください。まだ接種が済んでいない方は、早めに接種しましょう。

ノロウイルスの感染に 注意しましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、12月～3月を中心に多発します。感染経路は、ほとんどが口から体内に入る経口感染です。感染を防ぐため、次のことに注意しましょう。

- ・調理や食事の前には、よく手を洗う
- ・調理器具は十分に洗浄し、食材に応じて使い分ける
- ・調理の際は、食品の中央まで火が通るように十分加熱する
- ・ふきんは、洗剤で洗うだけでなく消毒する

※下痢やおう吐、腹痛などの症状がある場合は、早めに医療機関で受診しましょう。

生活習慣病予防教室 (糖尿病予防編)

健康診査で、血糖値が高めの方(要治療・治療中の方を除く)を対象に、2か月間の運動教室を実施します。

期日/1月27日(火)、2月10日(火)、17日(火)、24日(火)、3月9日(月)、18日(水)、23日(月)、30日(月)

時間/午前10時～正午
会場/保健センター
対象/市内に居住する65歳未満の方
内容/健康講話、スポーツインストラクターによる運動指導(8回)、教室開始前に個別栄養相談(1回)

定員/40名(定員になり次第締切り)

成人の健康診査のお知らせ

健診日を追加します

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
保健センター…1月31日(土)、2月2日(月)
常澄保健センター…1月26日(月)
内原保健センター…1月27日(火)
時間/午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時

内容/特定健康診査、高齢者健康診査、生活習慣病予防健診、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/水戸市がん検診等受診券と次の①～③のうち該当する受診券 ①特定健康診査受診券 ②高齢者健康診査受診券 ③生活習慣病予防健診受診券
※特定健康診査、高齢者健康診査を受診する方は、健康保険証も必ずお持ちください。
問合せ/保健センター

精神障害者家族教室

心の病気を抱える方やその家族などを対象とした教室です。

日時・内容/1月15日(木)、午後1時30分～3時：うつ病について(医師による講話) 2月24日(火)、午後1時30分～4時：統合失調症/社会復帰に向けて(精神保健福祉士による講話)
※家族会の紹介・家族の交流会もあります。

会場/保健センター
料金/無料
申込み/当日受付

がん患者のための就労相談

がん患者とその家族を対象に、治療と仕事の両立について、社会保険

労務士が相談に応じます。
会場・日時/水戸医療センター(茨城町)：毎月第2金曜日、午後1時～4時 県立中央病院(笠間市)：毎月第4水曜日、午後1時～4時
料金/無料

申込み/事前に、電話で、水戸医療センター(☎029-240-7711)または県立中央病院(☎029-677-1121)へ
問合せ/各病院または県保健予防課(☎301-3224)

風しん抗体検査

妊娠前の女性を対象に、無料の風しん抗体検査を実施しています。対象者、実施医療機関などは、県保健予防課ホームページ(<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yobo/yobo.htm>)をご覧ください。
期間/3月31日(火)まで
問合せ/県保健予防課(☎301-3219)