

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

スマートフォン用アプリケーション「からだライフ」配信中!

みとちゃん 健康ウォーキング

「スマホ歩数計 富士通」
で検索してね!

専用アプリケーション(無料)をインストールすると、スマートフォンを歩数計として使うことができます。手軽に健康管理をはじめてみませんか。生活習慣病予防のための目標は、1日8,000歩です。



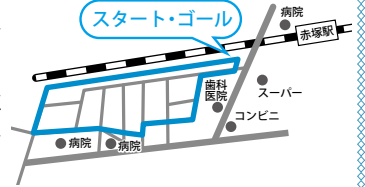
画像イメージ

- ▼アプリケーションを起動し、スマートフォンを持ち歩くだけで、自動的に歩数が記録できます
- ▼スマートフォンの画面上で、毎日の歩数を確認できます。また、歩数に応じて「仮想の歩き旅」を楽しむことができます
- ▼健康意識が高まるメールを毎日配信! 保健センターからのお知らせも月1回届きます

いばらき ヘルロードを歩こう!

赤塚駅西遊歩道コース

赤塚駅西側をスタート・ゴール地点とし、常磐線沿いの遊歩道と一般道を周回するコースです。



【コースデータ】

距離/0.95km 所要時間/約12分 歩数/約1,200歩

消費カロリー/男性38.8kcal・女性32kcal

※詳細は、「いばらきヘルロード」ホームページ

(<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/zukuri/siteitiran-mitohokenjyo.html#sitei-mitosi>)をご覧ください。

胃がん検診(集団)を 追加で実施

期日/2月22日(月)
時間/申込者に後日通知でお知らせ
会場/保健センター
対象/市内に住民登録のある、検診当日40歳以上の方
種類/胃部エックス線(バリウム)検査
定員/150名(定員になり次第締切り)
個人負担金/40〜69歳:1400円、70〜74歳:700円、75歳以上:無料
申込み/2月5日(金)までに、電話で、保健センターへ

成人健康相談

自分の生活習慣をチェックして、今後の生活を見直してみませんか。
各保健センターでは、個別の健康相談を行っています。実施日など、詳細は、「健康つくりガイドブック・みと19ページ」をご覧ください。
各保健センターに申し込んでください。

麻疹風しん混合1期・2期の 予防接種

麻疹風しん混合予防接種は、ワクチンを接種することにより、麻疹(はしか)や風しんの感染を防ぐ予防接種です。1期(1歳以上2歳未満)と2期(小学校就学前の1年間の2回)を接種することで、免疫をより高めることができます。

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。接種券をお持ちでない方は、保健センターにお知らせください。

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。
※2期の対象者が定期接種(無料)として受けられるのは、3月31日(木)までです。

地域の身近な「人間の支援者」 養成研修会

カウンセリングの基本から災害時のメンタルヘルスまで、実践的な対応を学びます。
日時/1月31日(日)、午後1時〜4時
会場/県立図書館
定員/40名(定員になり次第締切り)
料金/無料
講師/尾下義男(精神対話士、危機管理アドバイザー)

県歯科医学会公開講座

期日/3月6日(日)
時間/内容/①午前10時〜正午:講演「歯で食えることは生涯の宝物」、②午後1時〜4時:弁当プロジェクト3(講演・試食会)
会場/水戸プラザホテル(千波町)
定員/①100名 ②50名(いずれも定員になり次第締切り)
料金/無料

申込・問合せ/2月1日(日)から受け付けますので、電話で、県歯科医師会(☎029-232-5156)へ