



保健センターからのお知らせです 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

広告を掲載しませんか

各種健(検)診や教室などをまとめた「健康づくりガイドブック・みと(平成30年度版)」に掲載する広告を募集します。
募集数/36枠(定数になり次第締切り)
掲載料/1万円(縦6cm×横5.8cm、カラー印刷)
配付部数/約9万5,000部
配布時期/「広報みと」平成30年4月1日号とあわせて発行
申込み/8月21日(月)～9月1日(金)、午前9時～午後4時に、
申込書に原稿を添えて、直接、保健センターへ ※申込書は保健センターにあります。また、市ホームページからも入手できます。

保健推進員にご相談ください

保健推進員は、皆さんの健康づくりをお手伝いします。主な活動として、健康教室・健康診査・がん検診などの説明や受診のお勧めをしています。また、安心して子育てをするためのアドバイスや妊婦さんの悩み相談も受けています。

健康手帳が新しくなりました

市では、新たにファイル形式の健康手帳を作成しました。特定健診やがん検診などの結果票を綴ったり、日々の血圧や体重を記録したりしてご活用ください。
対象/市内に居住する18歳以上の方
配布場所/各保健センター



みとちゃん健康マイレージ

市民の皆さんが楽しみながら健康づくりができるように、平成28年度から始まった事業です。3つの健康目標を設定(健診は必須)し、実践(達成)、応募すると、抽選で、市内の企業や団体から提供された賞品・特典が当たります。詳しくは、「広報みと」7月1日号と一緒に配布したチラシや市ホームページをご覧ください。
対象/市内に居住する20歳以上の方

自分の周りに、食欲がない、眠れないなど悩んでいる人がい

9月10日～16日は 自殺予防週間

市における死亡原因の第1位は「がん」です。がんは、早期発見が大切です。自覚症状のないうちに発見し、早期治療へと結びつけることで、「がん」による死亡を減らすことができます。ぜひ、検診を受けましょう。

9月は がん征圧月間

※予防接種券をお持ちでない方は、保健センターへご連絡ください。

対象/11歳以上13歳未満の方
※対象者には、予防接種券を郵送しています。接種を受ける際は、医療機関に直接申込みのうえ、「予防接種券」「母子健康手帳」「予防接種の記録(小学5年生以上の方)」を持参してください。

シフトリアと破傷風の予防効果を持続させるために行う追加接種です。

二種混合予防接種

たり、まずは声をかけることから始めてみましょう。
保健センターでは、月2回(第1・3金曜日)、臨床心理士による「こころの健康相談」を実施しています。

問合せ/こころの健康相談専用
(☎243-5520)

※事前に電話予約が必要です。

ヤングコール

小・中学生、高校生のための電話相談です。

自分からだのこと、家族や友達のことなどの相談に、専門の講習を受けた大学生など同年代の相談員が応じます。

日時/毎週土曜日、午後1時～5時

電話/☎305-7563(はら思春期保健協会)

「健康づくりガイドブック・みと」内容変更

▼23ページに掲載の医療機関案内の一部変更

・関産婦人科：子宮頸がん、水痘、高齢者肺炎球菌菌削除
▼25・26ページに掲載の医療機関案内の一部変更

・【新規】上田歯科クリニック(西原1、☎252-1160)
・【新規】古木歯科医院(東野町、☎248-6057)
・【新規】三森歯科医院(大町1、☎266-2600)
・【新規】みどりおか歯科クリニック(千波町、☎269-5707)

スマートフォン用アプリケーション配信中! みとちゃん健康ウォーキング

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ませんか。詳細は、市ホームページをご覧ください。

登録者数1,968名
(平成29年6月末現在)

- ・歩数に応じて「仮想の歩き旅」を楽しめます。生活習慣病予防のために、1日8,000歩を目指して歩きましょう
- ・保健センターからのお知らせが月に1回届きます。また、健康に役立つ情報もメールで毎日配信します



画面イメージ

水戸市・水戸市医師会健康増進連携事業
事業協力/株式会社常陽銀行