



## 1年に一度は健診を受けましょう

「水戸市がん検診等受診券」、「水戸市国民健康保険特定健康診査受診券」、「高齢者健康診査受診券」、「水戸市生活習慣病予防健診受診券」を6月上旬に郵送しました。

### 《受診券を送付した方》

①平成30年度、65歳以上の方 ②40～65歳未満の方で、水戸市国民健康保険に加入している方 ③平成30年度、21歳、26歳、31歳、36歳、41歳、46歳、51歳、56歳、61歳になる方 ④過去3年間に、「水戸市がん検診等受診券」を使用して検診を受けた方

### 《受診券の色》

**ピンク色**…水戸市国民健康保険に加入している40～74歳の方  
**白色**…平成30年度、75歳になる水戸市国民健康保険に加入している方  
**水色**…後期高齢者医療制度に加入している方  
**緑色**…上記以外の方

※家族の受診券がまとめて封入されている場合があります。  
※水戸市に住民票を有する18歳以上の方は、水戸市の健(検)診を受けることができます。受診券が届かない方で、検診を希望する場合は、保健センターに連絡してください。

## 乳がん検診(集団)を実施

**内容・対象**／超音波検査…30～65歳の女性、マンモグラフィ…41歳以上で、年度内奇数年齢の女性(偶数年齢で前年度未受診の場合は受診可能)

**申込み**／電話で、保健センターへ  
※医療機関で乳がん検診を希望する方は、直接、実施医療機関へ申し込んでください。

集団健(検)診の実施日や会場、医療機関健(検)診の実施医療機関など詳細は、受診券に同封の日程表、「健康づくりガイドブック・みと」、市ホームページで確認してください。



## 妊産婦さんへ

市では、安心して妊娠・出産・育児ができるよう、妊産婦支援事業を行っています。



### 産前産後支援センター「すまいるママみと」

妊娠中から産後1年未満の妊産婦を対象に、保健師・助産師などの母子保健コーディネーターが、妊娠・出産・子育てのさまざまな相談に応じます。

専用電話(029-305-6292)

### 産後ケア

出産直後の不安や悩みを抱える産後4か月未満の方を対象に、デイサービス・宿泊型サービス・訪問ケアなどを実施。

### 母乳育児相談

出産後1年未満の方を対象に、医療機関や助産師による、母乳育児相談の費用を助成。

### 妊婦歯科健康診査

妊娠16週から27週の方を対象に、妊婦歯科健康診査を医療機関で実施。

**食中毒に注意しましょう**  
高温・多湿の季節を迎え、食中毒の発生が心配されます。調理を始める前や食品を取扱う前後は、こまめに手を洗しましょう。  
また、調理した食品を保存する際は、十分冷ましてから保存してください。  
下痢などの症状が出た場合には、かかりつけの医師に相談しましょう。

**茨城版祖父母手帳「いばらき孫育て応援ナビ」**  
おじちゃん・おばあちゃんに、孫とその親の、より良い子育てサポートになるため、より良い情報が掲載されています。母子健康手帳交付時や転入時などに配布しています。  
配布場所／保健センター、常澄保健センター、内原保健センター、母子健康手帳申請窓口(三の丸臨時庁舎1階)

## 歯周病検診

期間／6月15日(金)～平成31年2月28日(木)  
対象／平成30年度、40歳、50歳、60歳、70歳になる方  
※対象の方に通知はがきを送付しました。  
個人負担金／500円  
申込み／電話で、実施医療機関へ  
※実施医療機関など詳細は、「健康づくりガイドブック・みと」をご覧ください。

## 犬を飼っている皆さんへ

生後90日を過ぎた犬を飼っている方は、犬の登録をすること(生涯1回)と、狂犬病の予防注射を受けさせること(毎年1回)が法律で義務付けられています。未接種の場合は、早めに済ませましょう。  
また、首輪には鑑札と注射済票を付け、散歩時には必ずリードをつなぎましょう。