



いばらきヘルスロードを歩こう 東水戸駅北コース

大洗鹿島線東水戸駅周辺の田園地帯と那珂川沿いを歩くコースです。

【コースデータ】

距離 / 3.6km
 所要時間 / 約60分
 歩数 / 約5,800歩
 消費カロリー /
 男性約194kcal
 女性約160kcal

※詳細は、県ホームページ(<http://www.pref.ibaraki.jp>)をご覧ください。
 🔍 サイト内検索



はたちの献血キャンペーン

水戸市の新成人の方で、成人式当日に配布されたチラシを持参し、対象会場で献血をされた方に、プレゼントを差上げます。成人式に出席できなかった方も参加できます。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

場所・時間 / 献血ルームMEET(宮町1)…1月14日(月)～3月31日(日)、午前10時～午後5時30分(平日の午後0時30分～2時は除く) イオンモール水戸内原…2月7日(木)、3月8日(金)、午前10時15分～午後0時15分、午後1時30分～4時
 申込み / 当日受付

予防接種

▼麻しん風しん混合1・2期

対象 / 1期：1歳以上2歳未満の方、2期：小学校就学前の1年間
 ※2期の対象者が定期接種(無料)を受けられるのは、3月31日(日)までです。

▼二種混合(ジフテリア・破傷風)

対象 / 11歳以上13歳未満の方

▼日本脳炎1・2期

対象 / 1期：生後6か月以上7歳6か月未満の方、2期：9歳以上13歳未満の方
 ※予防接種の積極的勧奨の差控えにより、接種を受けられなかった①・②の対象者は、不足回数を定期接種(無料)として、受けることができます。

①平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方：20歳未満までに、1期(3回)、2期(1回)を接種できます。

②平成19年4月2日～平成21年10月1日に生まれた方：9歳以上13歳未満の間に、1期(3回)の不足分を接種できます。

料金 / 無料

※対象者には、予防接種券を郵送しています。転入などで、予防接種券をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参のうえ、保健

センターまでお越しください。

※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(小学校6年生以上の方)」を持参してください。

※予防接種の年齢は、誕生日の前日から数えます。例えば、二種混合2期の場合は、11歳の誕生日の前日から13歳の誕生日の前日までです。

口から始める アンチエイジング

歯周病予防について学びます。
 日時 / 3月3日(日)、午前10時～11時30分
 場所 / 保健センター
 対象 / 市内に居住する方
 定員 / 30名(定員になり次第締切り)
 料金 / 無料

内容 / 歯科医師による講話、口のアンチエイジング指導、唾液中の血液反応の検査など
 申込み / 2月20日(水)までに、電話で、保健センターへ

職場などで受診した健診 結果を提供してください

水戸市国民健康保険に加入している40歳以上の方で、職場で健康

診査を受診した方、市の補助を受けずに人間ドックを受診した方に、健診結果の提供をお願いしています。提供された結果をもとに、メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクがあると判定された方には、保健師や管理栄養士による特定保健指導を無料で行います。

問合せ / 健診結果を提供いただける方は、電話で、保健センターへ
 ※健診結果提出同意書と返信用の封筒を送ります。

家族教室

こころの病気を抱える方やその家族を対象に、講話や交流会などを行います。

▼統合失調症について
 日時 / 1月28日(月)、午後2時～3時30分
 内容 / 医師による講話

▼水戸市の障害福祉サービスについて
 日時 / 2月18日(月)、午後2時～4時
 内容 / 市障害福祉課職員による講話、家族会の紹介・家族の交流会など

場所 / 保健センター
 料金 / 無料
 申込み / 当日受付