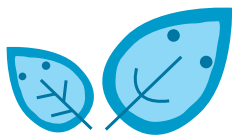


健康情報版

保健センターからのお知らせです



保健センター ☎ 311-4141 赤塚 1-1(ミオス1階)
 ☎ 243-7311 ☎ 244-0157
 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

がん検診無料クーポン券

下記対象の方には、6月上旬に無料クーポン券を郵送しました。

がん検診無料対象者	
子宮頸がん	今年度21歳になる女性 (H10.4.2~H11.4.1生まれ)
乳がん (マンモグラフィ)	今年度41歳になる女性 (S53.4.2~S54.4.1生まれ)
胃がん	今年度51歳になる男女 (S43.4.2~S44.4.1生まれ)
肝炎ウイルス	今年度41歳、46歳、51歳、56歳、61歳になる男女のうち、肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

※「がん検診無料クーポン券」を利用の際は、「水戸市がん検診等受診券」と「無料クーポン券」の両方が必要です。有効期間は令和2年2月29日(土)までです。肝炎ウイルス検診は無料クーポン券はありません。受診時に、受診券を提示してください。

結核健診

令和元年度内に65歳以上になる方は、集団または個別(医療機関)で、胸部エックス線検査が無料で受けられます。詳細は、6月上旬に郵送した受診券をご覧ください。

また、9月24日(火)~30日(月)は結核予防週間です。せきが2週間以上続くような場合は、医師の診察を受けましょう。

小児・高齢者のインフルエンザ予防接種補助

インフルエンザの予防接種費用の一部補助を、下記のとおり実施します。対象の方には、10月上旬に予防接種券を郵送します。なお、実施医療機関は、予防接種券と同封する一覧表をご覧ください。

期間/10月15日(火)~令和2年1月31日(金)

対象/水戸市に住民登録のある、次のいずれかの方

- ①小児(接種当日1歳以上中学3年生までの方)
- ②高齢者(接種当日65歳以上の方、または接種当日60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器などの機能に障害があり、日常生活が極度に制限される方)

公費負担回数/小児…2回(接種当日13歳以上の方は1回)、高齢者…1回

個人負担金/接種費用(医療機関により異なる)から小児1,500円(1回につき)、高齢者1,500円(1回のみ)を差引いた額 ※対象②のうち、生活保護世帯または市民税非課税世帯の方は、手続きにより免除になります。

日曜日に健診を実施します

期日/9月29日(日)、12月15日(日)

時間/午前9時30分~11時30分、午後1時30分~3時

場所/県立健康プラザ(笠原町)

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・検体回収)
 持ち物/がん検診等受診券、特定健康診査受診券、高齢者健康診査受診券、生活習慣病予防健診受診券のいずれか該当するもの

※特定健康診査、高齢者健康診査を受診する方は、健康保険証もお持ちください。

多受診者を対象に家庭訪問を行います

水戸市国民健康保険加入者で、医療機関を多く受診している方を対象に、健康の保持や医療費の適正化を図るため、10・11月に家庭訪問を行います。

該当者には、訪問の前に通知を送ります。健康状態の確認や生活習慣病の発症や重症化予防についての助言などを行います。

食生活改善推進員による健康料理教室

「食事バランスガイド」を使い、何をどれだけ食べたらいいかを考える料理教室を、

10・11月に実施します。
 ×メニュー/ごろごろ野菜のミートソースパスタ、さつまいものポタージュ、ほうじ茶プリン(×メニューは変更になる場合があります)
 ※学区ごとの開催となります。日時、会場など詳細は、保健センターに確認してください。

生活習慣病予防教室

期日/栄養講話:10月30日(水)、運動講話:実技:11月5日(火)・13日(水)(全3回)

時間/午前10時~正午

場所/アダストリアみとアリーナ

対象/市内に居住する40歳以上64歳未満の方で、健康診査でHbA1cの値が要指導の方、糖尿病予防に関心のある方
 内容/管理栄養士・保健師による栄養講話、健康運動指導士による運動講話・実技(2回)

定員/30名(定員になり次第締切り)

料金/無料

申込み/10月15日(火)までに、電話で、保健センターへ

乳がん予防推進活動

ピンクリボンウォークin千波湖

日時/10月6日(日)、午前8時~11時

集合場所/千波公園黄門像広場

料金/無料

申込・問合せ/9月27日(金)までに、電話で、I・M・C(070・43058480)へ ※下の二次元コードからも申込みます。

3058480)へ ※下の二次元コードからも申込みます。

