

水戸市保健所からの お知らせです

- 〒310-0852 笠原町993-13
 - 保健総務課(☎305-6290)
 - 保健予防課(☎243-7315)
 - 地域保健課(☎243-7311)
 - 保健衛生課(☎243-7328)
- 〒311-4153 河和田町999
 - 動物愛護センター(☎350-3800)
- 〒311-1125 大場町472-1
 - 常澄保健センター(☎269-5285)
- 〒319-0315 内原町1384-2
 - 内原保健センター(☎259-6411)

日…日時 期…期日・期間 時…時間 場…会場・場所 対…対象 人…定員 料…料金など 申…申込み 問…問合せ …共通事項

動物たちが幸せに暮らせるための 寄付金を募集しています

問合せ／動物愛護センター

動物愛護の意識の普及啓発や、動物愛護センターに保護された犬猫の譲渡を推進するための寄付金を募集しています。

かけがえのない命を守るために、ご協力ください。詳細は、市ホームページをご覧ください。



申込方法／次のいずれかの方法で申込み

窓口	申込書に記入し、直接、保健衛生課または動物愛護センター、各市民センターへ
郵送	申込書に記入し、郵送で、保健衛生課(〒310-0852 笠原町993-13)へ
電子申請	いばらき電子申請・届出サービス(http://s://s-kantan.jp/city-mito-ibaraki-u/)から申込み



※申込書は、市ホームページで入手できます。

納入方法／申込時にいずれかの方法を選び、納入

現金	直接、保健衛生課または動物愛護センターへ ※市民センターでの納入はできません。
現金書留	現金書留で、保健衛生課へ
振込	指定の金融機関などで振込 ※申込後、納入通知書を郵送します。

健康手帳を活用しましょう

健康手帳(A4フラットファイル)を希望者に交付しています。特定健診やがん検診などの結果票が綴られるほか、血圧や体重をグラフに記録できます。健康管理に活用しましょう。
交付場所／地域保健課、常澄保健センター、内原保健センター 対／市内に居住する18歳以上の方
問／地域保健課

成人健康相談

地域保健課、常澄保健センター、内原保健センターでは、個別の健康相談を予約制で行っています。生活習慣を見直したい方、健診の結果により保健指導が必要な方などを対象に、保健師、管理栄養士が健康相談に応じます。

会場	期日
地域保健課	毎週金曜日
常澄保健センター	第2・第4月曜日 ※1月は第2火曜日となります。
内原保健センター	第1・第3木曜日

時間／午前9時～11時30分
申込・問合せ／事前に、電話で、各会場へ

ご存知ですか「COPD」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙などの有害物質を、長い間吸い込むことで起こる肺の炎症性疾患のことです。痰や咳が増えたり、歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを起したりします。最大の原因はたばこであり、患者の90%は喫煙者と言われています。

一度壊れた肺の機能は戻ることはありません。COPDの予防は禁煙が効果的です。禁煙は、喫煙者本人だけでなく、周りの人たちの受動喫煙の予防にもつながります。
咳が長く続くなど、気になる症状がある方は、医療機関(呼吸器科)を受診しましょう。
問／地域保健課

心の健康について考えてみませんか

自殺予防活動の二環として12月1日を「いのちの日」と定めています。身近な人の様子がいつもと違うと感じたら、話をよく聞き、相談できる窓口などに繋ぎましょう。
▼こころの健康相談
日／毎月第1・3金曜日、午後2時30分～4時45分 場／保健予防課
申・問／事前に、電話で、保健予防課へ

クリスマス献血にご協力を

期／12月4日(日) 場時／エクスセルみなみ(水戸駅ビル)6階献血ルームMEET：午前10時～午後5時30分(成分献血は午後5時まで) イオンモール水戸内原1階国道側中央入口付近：午前10時15分～午後0時15分、午後1時30分～4時 申／当日受付 ※参加者には、ポイントカードの鉢植えまたは絆創膏とボックスティッシュのセットをプレゼント。
問／保健総務課

掲載している情報は11月4日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期などになる場合があります。

令和4年11月15日号
第1538号

【発行】水戸市 029-224-1111(代表)
〒310-8610 水戸市中央1-4-1
ホームページ / <https://www.city.mito.lg.jp>

【編集】みとの魅力発信課 029-222-9107
029-224-5188 kouhou@city.mito.lg.jp