

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

茨城いのちの電話 相談員募集

いのちの電話は、自殺予防を目的とし、電話で対話することで、悩みをかかえる方を支えるボランティア活動です。相談員として認定されるには、2年間の講座の受講が必要です。

講座期間/6月～令和7年3月(原則月3回、土曜日)

※状況によりオンライン形式となる場合があります。その他、宿泊研修9月16日(土)～18日(月)に参加する必要があります。

対象/研修に参加できる23歳以上の方で、いのちの電話の趣旨に賛同し、24時間体制での活動に積極的に参加できる方
定員/40名程度(定員になり次第締切り)

受講料/第1～第5課程…各7,000円(学生は各2,000円)

※宿泊研修は、別途宿泊費がかかります。

応募期間/2月1日(水)～4月7日(金)

※申込方法など、詳細は、茨城いのちの電話ホームページ(<https://iid.or.jp>)をご覧ください。

問合せ/茨城いのちの電話(☎029-852-8505)または保健予防課



飼い犬・飼い猫を 迷子にさせないために

飼い犬・飼い猫が迷子にならないように、マイクロチップの装着と登録を行い、飼い主が変わった場合は必ず変更手続きを行いましょう。

市ホームページに、迷子の犬・猫の情報を公開しています。飼い犬・飼い猫がいなくなったり、飼い主不明の犬・猫を保護したりした場合は、情報を掲載することができますので、動物愛護センターに連絡してください。



飼い犬には、飼い主の情報が分かる鑑札と、狂犬病予防注射を受けた犬であることを証明する注射済票を、首輪に付けましょう。



問合せ/動物愛護センター

慢性腎臓病「CKD」を ご存じですか

慢性腎臓病(CKD)とは、病気が加齢などによって腎臓の機能が低下した状態や尿たんぱくが継続することをいいます。自覚症状が乏しく、治療せず放置してしまうと透析が必要となる場合があります。腎臓は一度機能が低下すると、もとに戻すことが難しいため、定期的に健康診断を受け、早期発見に努めましょう。また、健診の結果で尿たんぱく値が1以上やeGFRの値が60未満の場合は、医療機関を受診しましょう。

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や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場合には、生活習慣を見直すための個別相談(特定保健指導)を、保健師や管理栄養士が、無料でお受けします。

保健推進員に ご相談ください

保健推進員は、乳幼児から高齢者まで、地域の方の健康づくりのために、地域と行政のパイプ役として活動しています。小学校区ごとに選任された保健推進員が、健診の受け方や子育てに関する相談、地域の健康づくり事業への協力支援などに応じています。

はたちの献血にご協力を

患者さんの病気やけがの治療に使われている血液製剤は、献血で提供いただいた血液からつくられています。献血は身近でできる大きな社会貢献です。この機会に献血をしてみませんか。期/1月8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

※献血をした方には、絆創膏とボックスティッシュのセットまたはモバイルバッテリーをプレゼント。

問/保健総務課

掲載している情報は12月6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12月15日号
第1540号

【発行】水戸市 ☎029・224・1111(代表)
〒310-8610 水戸市中央1-5-1
ホームページ/ <https://www.city.mito.lg.jp>

【編集】みとの魅力発信課 ☎029・232・9107
☎029・224・5188 kouhou@city.mito.lg.jp