

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

インフルエンザ予防接種

問合せ／保健予防課

インフルエンザは、38度以上の高熱、頭痛、関節痛などの全身症状が急に現れ、高齢者や乳幼児などは重症化するおそれがあります。



最も有効な予防方法は、流行前のワクチン接種です。インフルエンザワクチンは、接種してから効果が出るまでに約2週間かかるため、12月中旬までに接種を終えておくことが効果的です。

市では、1歳以上高校3年生年齢相当の方、65歳以上の方などを対象に、一部公費負担によるインフルエンザ予防接種を実施しています。対象者には、9月下旬に予防接種券を郵送しました。詳細は、市ホームページをご覧ください。

飼い犬・飼い猫を迷子にさせないために

問合せ／動物愛護センター

飼い犬・飼い猫を迷子にさせないために、マイクロチップの装着と登録を行いましょう。もし飼い主が変わった場合は、必ず変更手続きをしましょう。



飼い犬の首輪などには、鑑札と注射済票も付けてね!

【市ホームページでは、次の情報を公表しています】

- 「公表情報」…センターに収容された犬猫の情報
 - 「保護情報」…市民の方が保護した動物の情報
 - 「逸走情報」…飼い主のもとからいなくなった動物の情報
- ※飼っている動物がいなくなったり、飼い主不明の動物を保護した場合などは、情報を掲載できますので、動物愛護センターにご連絡ください。

「食事バランスガイド」を使い、何をどれだけ食べたらよいかを考える健康料理教室を、10月〜12月に、各市民センターなどで実施します。原則、お住まい

「健康料理教室」 食生活改善推進員による

問／地域保健課

10月は、茨城県がん検診推進強化月間です。生涯において、二人に一人が1度は「がん」にかかるかと推計されています。がんを防ぐためにも、次の12か条に注意して生活しましょう。

- ①たばこは吸わない
- ②他人のたばこの煙はなるべく避ける
- ③お酒はほどほどに
- ④バランスのとれた食生活を
- ⑤塩辛い食品は控えめに
- ⑥野菜や果物は不足にならないように
- ⑦適度に運動
- ⑧適切な体重維持
- ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩定期的ながん検診を
- ⑪身体の異常に気がついたらすぐに受診を
- ⑫正しいがん情報で、がんを知ることから国立がん研究センターがん情報サービスホームページ(参考)



がんを防ぐための新12か条

問／保健衛生課または茨城県生活衛生営業指導センター(☎255-6603)



Sマーク(標準営業約款制度)

Sマークは、消費者の皆さんが理容店・美容店・クリーニング店・めん類飲食店・一般飲食店を利用する際の安全・安心の目印です。このマークがある店は、厚生労働大臣の認可を受けた約款に基づいて営業し、業種ごとに定められたさまざまな基準を遵守しています。

小児医療セミナーのお知らせ

このもの急な病気やケガなどの対応について、専門医から学びます。

期／11月5日(日) 時／①午前10時〜11時30分 ②午後1時30分〜3時 場／①地域交流センターともへ(Tomoa)(笠間市) ②常北保健福祉センター(城里町) 対／県央地域に居住する未就学児の保護者家族の同伴可) 人／各25組程度(定員を超えた場合は抽選) 料／無料 申／10月25日(水)までに、いばらき電子申請・届出サービスから申込み ※抽選結果は、メールで、申込者全員にお知らせします。

問／保健総務課



講話 筑波大学の総合診療医が教える「上手な病院のかかり方」

「病院の先生と話すとき、気を付けることは？」「救急車ついでどなたかときに呼ぶの？」などの疑問に答え、上手に病院にかかるコツをわかりやすく説明します。

日／11月16日(木)、午後2時〜3時(受付は午後1時40分から) 場／市保健所 対／市内に居住する方 人／30名(定員になり次第締切り) 料／無料

※個別相談はありません。

申・問／10月23日(月)〜11月10日(金)に、電話で、地域保健課へ



令和5年10月15日号
第1560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 029-224-9107
 029-224-5188 kouhou@city.mito.lg.jp