

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 寄附金を募集しています

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附金を募集しています。



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、随時配布しています。特定健診やがん検診などの結果票が綴れるほか、血圧や体重をグラフに記録できます。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

食生活改善推進員養成講習会

食をおとした地域の健康づくりを推進する食生活改善推進員の養成講習会(全4回)を行います。

期日	時間
令和6年 1月24日(水)	13:00~16:00
令和6年 1月25日(木)	10:00~16:00
令和6年 1月29日(月)	10:00~16:00
令和6年 1月30日(火)	10:00~15:30

場所/市保健所 定員/各地区若干名(定員を超えた場合は抽選)
募集地区/三の丸、五軒、新荘、堀原、柳河、千波、浜田、上大野、稻荷、赤塚、双葉台、飯富、吉沢、寿、緑岡、梅が丘、河和田、山根、鯉淵、内原、妻里



ご存知ですか「COPD」

問/動物愛護センター

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、息切れなどの症状があります。早めに呼吸器科を受診し、禁煙などに取組んだり適切な治療を受けたりしましょう。
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。
問/地域保健課

県央ひきこもり支援フォーラム

対/市内に居住し、受講後に推進員としてボランティア活動ができる方
申・問/11月30日(木)までに、電話で、地域保健課へ

日/12月14日(木)、午後1時~4時30分 場/茨城県立健康プラザ(笠原町) 内容/第一部:ひきこもりから立ち直ろうとしている当事者の体験談発表 第二部:個別相談(ひきこもりや不登校などの相談)
申・問/12月8日(金)までに、電話で、保健予防課へ

12月1日は世界エイズデー

12月1日は世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。保健予防課では、HIV・性感染症などの相談や検査を無料で実施しています。

▼相談・検査

日/相談:随時 検査:毎週木曜日、午後2時~3時 場/市保健所 検査対象/HIV・性感染症などの感染の心配のある方で、感染の可能性があった機会から3か月以上経過した方(匿名可)
申・問/事前に、電話で、保健予防課(☎305-6290)へ

こころの健康について 考えてみませんか

12月1日は「いのちの日」。身近な人の様子がいつもと違うと感じたり、話をよく聞き、相談できる窓口などに繋がります。

▼こころの健康相談(公認心理師による面談)

日/毎月第1・3金曜日、午後2時30分~4時45分 場/市保健所
申・問/事前に、電話で、保健予防課へ

クリスマス献血のお知らせ

期/12月3日(日) 場・時/エク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、ポインテチャの鉢植え、またはポックスティッシュと絆創膏のセットをプレゼント。
問/保健総務課

令和5年11月15日号
第1562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 kounou@city.mito.lg.jp