

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

令和6年度から高齢者肺炎球菌の 定期接種対象者が変わります

高齢者肺炎球菌の定期予防接種は、令和6年度から、65歳の方のみが対象となります。令和5年度の対象者で、接種を希望する方は、3月31日(日)までに忘れずに接種しましょう。

今年度65歳になる方には予防接種券と予診票を、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方などには「お知らせのはがき」を令和5年4月に郵送しています。なお、接種券やはがきが届いた方でも、過去に接種したことがある方は定期接種の対象になりませんので、注意してください。

※接種の詳細は、市ホームページをご覧ください。

申込み／電話で、実施医療機関へ
問合せ／保健予防課



応募しよう！ みとちゃん健康マイレージ

健診や健康に関する取組などを実行し応募すると、市民の健康を応援する企業・団体から提供いただける素敵な賞品が抽選で当たります。
対象／水戸市に住民票を有する18歳以上の方
申込・問合せ／3月15日(金)(当日消印有効)までに、専用フォームから申込みか、郵送で、地域保健課へ

※応募条件や申込方法など、詳細は、市ホームページをご覧ください。抽選結果は、賞品の発送をもってお知らせします。



ロコモ予防を始めませんか

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や関節の病気・加齢・運動不足などにより、転倒や骨折が生じやすくなり、日常生活に支障が出る状態のことをいいます。このような状態を放っておくと、将来、要介護や寝たきりになる可能性があります。ロコモを予防するためには、バランスの良い食生活・運動などの習慣を持つことが大切です。いつまでも元気に過ごすために、ロコモ予防を始めませんか。生活習慣改善については、地域保健課の成人健康相談をご利用ください。
問／地域保健課

明日からできる 肥満の予防とケア

肥満の予防や運動食事療法のコツまで、総合診療医と管理栄養士が分かりやすく解説します。
日／2月15日(木)、午後2時～3時30分(受付は午後1時40分から) 場／市保健所 人／30名(定員になり次第締切り) 料／無料
申・問／1月22日(月)～2月2日(金)に、電話で、地域保健課へ

健康づくりセミナー

健康度向上や健康に対する意識変容を目的としたセミナーを開催します。がん予防のための生活習慣のコツについて学びます。
日／2月28日(水)、午後2時～4時(受付は午後1時から) 場／ザ・ヒロサワ・シティ会館 対

／市内に居住または通勤する方 人／200名(定員になり次第締切り) 料／無料 申／2月2日(金)までに、電話で、協会けんぽ茨城支部(☎303-1580)へ
問／同協会茨城支部または地域保健課

精神障害者家族教室

こころの病気を抱える方やその家族を対象とした教室です。
日／1月31日(水)、午後1時30分～4時30分(受付は午後1時から) 場／市役所4階 人／40名(定員になり次第締切り) 料／無料 内容／「精神科医による講話・統合失調症について」基幹相談支援センターの紹介と役割について「水戸地区精神保健福祉会による家族会の紹介」
申・問／1月30日(火)までに、電話で、保健予防課へ

動物の遺棄や虐待は犯罪です

愛護動物の遺棄(捨てること)や虐待は、懲役や罰金に処せられます。最後まで愛情と責任を持って飼いましょう。

▼罰則内容

- ①愛護動物をみだりに殺したり傷つけたりした者…5年以下の懲役または500万円以下の罰金
 - ②愛護動物を遺棄したり、暴行を加えたり、餌や水を与えずに衰弱させるなどの虐待を行った者…1年以下の懲役または100万円以下の罰金
- ※遺棄や虐待を見かけたら、動物愛護センターまたは警察に相談してください。
- 問／動物愛護センター

令和6年1月15日号
第1566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