

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

3月は自殺対策強化月間です

問合せ／保健予防課

あなたの周りで、気分が落ち込んで元気がない人はいませんか。心の不調に気づいたら、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげましょう。

SNSでの相談は、市ホームページをご覧ください



茨城いのちの電話

いばらきこころのホットライン

①専用電話／350-1000

受付時間など／24時間 ※毎月29日～月末と不定期で数日、午後10時～翌日午前8時の相談は休み。

②フリーダイヤル／0120-783-556

受付時間など／午後4時～9時 ※毎月10日は、午前8時～翌日午前8時受付。

①専用電話／244-0556

受付時間など／月～金曜日、午前9時～正午・午後1時～4時

②フリーダイヤル／0120-236-556

受付時間など／土・日曜日、午前9時～正午・午後1時～4時 ※祝日、年末年始は休み。

よりそいホットライン

こころの健康相談(公認心理師による面談)

①フリーダイヤル／0120-279-338

受付時間など／24時間

受付時間など／第1・3金曜日、午後2時30分～4時45分

※精神科などで治療中の方を除く。

申込・問合せ／事前に、電話で、保健予防課へ

小・中学生の定期予防接種

定期予防接種は対象年齢が決められていますので、期間内に接種を受けましょう。

▼二種混合2期(シフテリア・破傷風)
対／11歳以上13歳未満の方 料／無料

▼日本脳炎1・2期

対／1期：生後6か月以上7歳6か月未満の方、2期：9歳以上13歳未満の方 料／無料

日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差控えにより、接種を受けられなかった平成19年4月1日までに生まれた方は、20歳未満までの間に1期(3回)、2期(1回)の不足回数分の接種を、無料で受けることができます。

問／保健予防課

保健推進員にご相談ください

保健推進員は、地域と行政のパイプ役として、各種健診のすすめや相談・地域の健康づくり事業への協力支援などの活動をしています。

小学校区ごとに選任された保健推進員が、地域の健康づくりのお手伝いをしていますので、保健推進員に相談したい方は、お問合せください。
問／地域保健課

歯周病を予防しましょう

歯周病や虫歯の原因は、歯と歯の間に残った歯垢です。歯ブラシだけでは割程度しか汚れが取れていません。歯磨きの前に、デンタルフロスや

歯間ブラシを使いましょう。

歯周病は、歯周病菌が歯ぐきから血管に入り、肺炎・狭心症・血管型認知症・糖尿病・早産・低出生体重児出産の発症や悪化など、体に悪い影響を及ぼします。セルフケアと歯科医院でのケアで、歯周病の予防・改善をしましょう。
問／地域保健課

腎臓病予防教室

水戸済生会総合病院の医師と管理栄養士が、腎臓病予防についてお話しします。

日／3月14日(木)、午後2時～4時(受付は午後1時30分から) 場／水戸市民会館 人／100名(定員になり次第締切り) 料／無料

申・問／3月8日(金)までに、いばらき電子申請・届出サービスから申込み、電話で、地域保健課へ



犬猫へのマイクロチップ装着について

マイクロチップは、直径1.4mm、長さ8.2mm程度の円筒形の電子器具です。

動物の皮下に装着されたマイクロチップの番号を読み取り、照合することで、迷子の犬や猫を速やかに飼い主へ返すことができます。大事なペットを迷子にしないために、マイクロチップの装着・登録をしましょう。詳細は、市ホームページをご覧ください。

また、ペットが迷子になった時は、動物愛護センターに連絡してください。
問／動物愛護センター

