

# 健康づくりガイドブック・みと

## 健康宣言カレンダー付



みとちゃん

### 元気な明日を目指す健康都市宣言

令和2年4月

人生100年時代を迎える中、生き生きと人生を楽しみ、生涯を通じて健やかに過ごすためには、こころも体も健康であることが大切です。

そのため、わたしたちは、こどもから大人まで、自ら進んで健康的な生活習慣を身につけるとともに、自分らしく、生きがいを持って生活するよう心がけます。そして、家族や友人、地域みんなで互いに声をかけ合いながら、健康に対する意識を高め、健康づくりの輪を広げていきます。

ここに、中核市移行にあたり、快適な環境の中で、笑顔にあふれ、元気に暮らせるまちの実現に向け、水戸市を「元気な明日を目指す健康都市」とすることを宣言します。

水戸市



LINE 公式アカウント

あなたに合った情報をお届け

QRコードから追加



LINE ID から追加

水戸市役所

または

@mitocity



### 目次

P1~2	健康都市宣言の取組
P3	水戸市保健所案内
P4	休日や夜間の病気やケガ
P5~16	健康宣言カレンダー
P17	健康診査
P18	がん検診等
P19	健診の受け方
P20	特定健診について
P21	「がん」は予防できる病気です
P22	がん検診と精密検査について
P23	ロコモ・骨粗しょう症、健康体重のススメ
P24	腎臓病予防の取組・地区組織活動
P25~26	予防接種
P27~28	成人歯科健診医療機関
P29	成人の相談・教室
P30	こころに関する相談
P31	各種相談
P32	食事バランスガイド
P34	受動喫煙対策
裏表紙	みとちゃん健康マイレージ



# 「元気な明日を目指す7つの取り組み」を心がけ 自分ならではの健康習慣づくりに取り組みましょう

健康づくり施策一覧の詳細は水戸市ホームページからご覧いただけます。

**0歳** 乳幼児期    **6歳** 学童期    **13歳** 思春期    **20歳** 青年期    **40歳** 壮年期    **65歳** 高齢期

- 1 健康づくり教室 各種スポーツ教室
- 2 学校における健やかな体づくりの推進
- 3 市民競技大会
- 4 学区対抗ママさんバレーボール・お父さんソフトボール大会
- 5 水戸市体育祭市民スポーツ大会
- 6 スポーツ少年団
- 7 トップアスリートによるスポーツ教室
- 8 水戸黄門漫遊マラソン
- 9 市民歩く会
- 10 安全で快適な自転車利用環境の整備
- 11 森林レクリエーション事業
- 12 水戸市身体障害者スポーツ・レクリエーション大会

**いばらきヘルスロード**  
歩いて茨城県の風土・歴史・産物・人情にふれよう！

パソコンや携帯電話から  
**いばらき公共施設予約システム**  
を使って体育館やテニスコートを予約してみよう！

茨城県公式スマートフォンアプリ**元気アップ！**いばらきでポイントをためて景品をゲットしよう！

▶ **フレイル予防**  
若いうちから運動習慣 骨量アップ！

▶ **フレイル予防**  
運動を楽しんで 筋肉キープ

**要介護者「介護が必要となった主な原因」**

1位 認知症	16.6%
2位 脳血管疾患（脳卒中）	16.1%
3位 <b>骨折・転倒</b>	13.9%

出典：厚生労働省「2022年国民生活基礎調査の概況」

- 13 高齢者クラブスポーツ大会
- 14 訪問型・通所型介護予防事業
- 15 元気アップ・ステップ運動教室
- 16 シルバーリハビリ体操教室
- 17 いきいき健康クラブ
- 18 フレイル予防のための講座

自転車に乗ってみたいくなる道づくり

**1**  
自分の体力に応じた運動やスポーツに取り組みます

**2**  
地元食材を取り入れたバランスの良い食事をとります

**骨格筋肉の形成期** タンパク質、ビタミンB群、鉄などバランスよくとろう

**メタボ予防** 落ちてくる基礎代謝と向き合ってカロリー摂取を抑えよう

**骨粗しょう症予防** カルシウム、ビタミンDをとりタンパク質をとりよう

**フレイル予防** 高タンパクな食事を心がけよう

毎月19日は食育の日  
それじゃ20日は何の日？

20日は減塩の日  
おい「いばらき美味しおDay」



19 食善く講座

20 地産地消料理教室

21 親子料理教室

22 中高大学生向け食育講座



青パパイヤは栄養豊富な野菜

**3**  
定期的に健康診断を受診し、病気の予防や早期発見・早期治療に努めます

**4**  
ていねいに歯をみがき、定期的に歯科健診を受診します

**5**  
禁煙や適度な飲酒量を心がけます

**6**  
積極的に生きがいを見つけます

**7**  
十分な睡眠とストレスの解消に努め、こころにゆとりのある生活を送ります

▶ どうして減塩？

塩分の取りすぎが高血圧をまねき全身の血管に悪影響を及ぼします。血管は心臓や手足はもちろん、脳や腎臓にも通っています。心筋梗塞、脳梗塞、腎不全（透析）などの病気を予防するための減塩なのです。

25 トライ離乳食教室

32 新生児訪問 または  
こんには赤ちゃん訪問

33 新生児聴覚検査

34 乳児一般健診①②

35 7か月児育児相談

36 1歳6か月児健診

37 3歳児健診

46 乳幼児用の予防接種  
生後1か月ころまでに接種券を郵送

48 小児インフルエンザ予防接種

57 1歳6か月児健診

58 2歳児歯科健診

59 3歳児健診

28 学校給食における食育の推進

38 児童生徒に対する定期健康診断

44 ピロリ菌検査

45 子宮頸がん  
予防接種

47 小・中学生用の予防接種  
9歳及び11歳に達した時期に接種券を郵送

フッ化物塗布

カミングサンマル  
**噛ミンク30**  
ひと口30回以上噛もう



80 訪問型家庭教育支援事業

85 ヤングコール

23 ふるさと農場での農業体験の実施

24 農業祭の開催

26 ハローベビークラス

7月10日は納豆の日



27 生活支援配食サービス

29 認知症のスクリーニング

30 高齢者インフルエンザ予防接種

31 高齢者肺炎球菌予防接種

39 妊婦健診 産婦健診

40 成人健康相談

41 生活習慣病予防健診

特定健診

高齢者健診

42 特定保健指導

43 国民健康保険・後期高齢者医療人間ドック補助

49 骨粗しょう症検診

50 肺がん検診

51 大腸がん検診

52 前立腺がん検診

53 リスク検査

54 胃がん検診

55 子宮頸がん検診

56 乳がん検診

ハチマルニイマル

**8020**

80歳になっても  
20本以上歯を保とう

60 妊婦歯科健康診査

61 成人歯科健康診査 年度40歳、50歳、60歳、70歳

ロクヨンニイオン

**6424**

64歳になっても  
24本以上歯を保とう

62 口腔ケア講習会

63 歯つらつ講座

64 元気な口と食の講座

65 在宅高齢者訪問歯科相談事業



禁煙して代わりに  
スポーツ。脳  
卒中のリスクを  
下げるぞっ！

67 健康教育の推進 喫煙について

66 受動喫煙防止の推進

68 健康教室における適正飲酒量の啓発

69 オセロ普及啓発活動の推進

70 水戸市芸術祭の開催

71 いきいき交流センターにおける多世代交流

72 子育て支援・多世代交流センターにおける多世代交流

73 青少年団体・青少年育成団体の活動

74 市民センター子育て広場

75 動物愛護センターによる動物愛護事業

76 植物公園における同好会・ボランティア活動

77 みと好文カレッジや市民センターにおける講座

78 あなたも師・達人制度

79 生涯学習サポーター

81 すまいるママみと 妊娠期から産後までの切れ目ない支援

82 ワーク・ライフ・バランスに関する講習会等の開催

83 こころの健康講座

84 こころの健康相談

0歳

乳幼児期

6歳

学童期

13歳

思春期

20歳

青年期

40歳

壮年期

65歳

高齢期



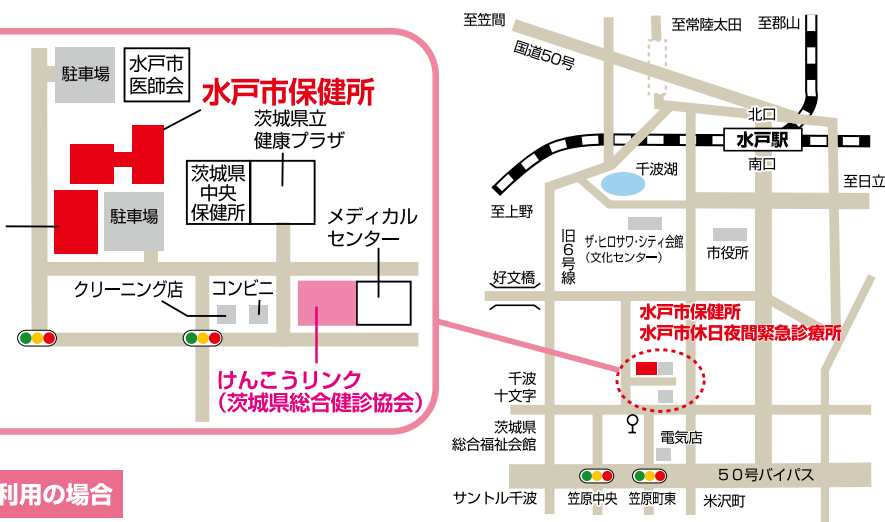
# 水戸市保健所案内

## 水戸市保健所

〒310-0852  
水戸市笠原町  
993-13

水戸市保健所では、成人の健診・相談、予防接種などの保健サービス、休日夜間緊急診療所の運営等、感染症対策や食品衛生、生活衛生等に係る保健衛生サービスを総合的に実施しています。

水戸市休日夜間緊急診療所



### バスご利用の場合

水戸駅北口8番のりばから

- ①千波循環（本郷経由または弘沢経由）、②弘沢・畑中・千波上本郷、③千波上本郷・畑中・弘沢で、「保健所・メディカルセンター入口」下車徒歩3分

水戸駅南口2番のりばから

- ①弘沢・畑中・千波上本郷、②千波上本郷・畑中・弘沢で、「保健所・メディカルセンター入口」下車徒歩3分

### 主な業務

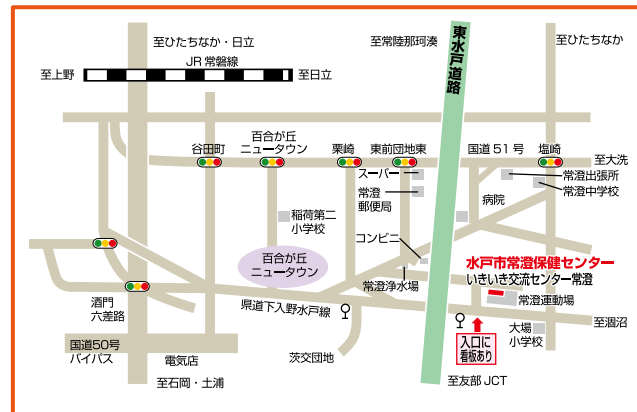
- 保健総務課 ☎305-6290 休日夜間緊急診療所の運営、医療関係従事者免許等申請 等
- 保健衛生課 ☎243-7328 食品衛生、生活衛生に関する許可 等
- 健康づくり課 ☎243-7311 成人の健診・がん検診、難病、精神保健に関する相談 等
- 感染症対策課 ☎243-7315 予防接種、感染症に関する相談 等

## 水戸市常澄保健センター

☎269-5285  
〒311-1125  
水戸市大場町  
472-1

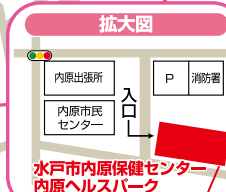
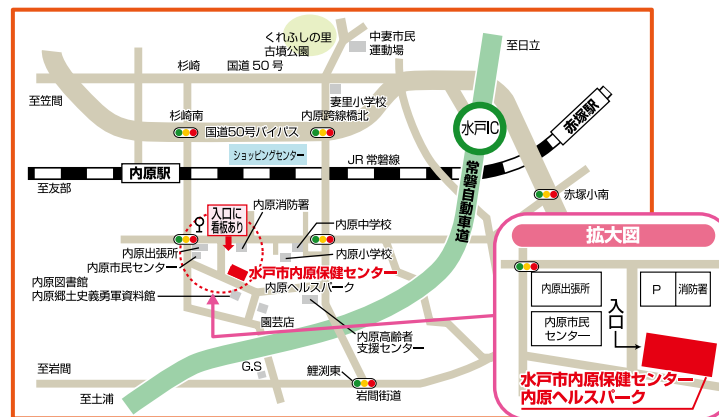
### 主な業務

- ・成人の健診や相談
- ・母子健康手帳の交付や乳幼児の育児相談など



## 水戸市内原保健センター

☎259-6411  
〒319-0315  
水戸市内原町  
1384-2



## 水戸市動物愛護センター

☎350-3800  
〒311-4153  
水戸市河和田町  
999

### 主な業務

- ・犬の登録と狂犬病予防接種
- ・動物愛護の普及・啓発
- ・犬猫の保護・譲渡
- ※日・月曜日、祝日、年末年始は休業日です。





休日なのに





# 休日や夜間の病気やケガ

こんなときは  
どうするの？

夜なのに



重症で緊急性の高い場合		あわてずに、落ち着いて119番へ電話してください。	☎119
比較的軽症で緊急の場合	水戸市休日夜間緊急診療所の受付時間内	水戸市休日夜間緊急診療所 診療科、診療日、受付時間は右記載のとおり。	内科・小児科・外科 ☎243-8825 歯科 ☎243-8840
	水戸市休日夜間緊急診療所の受付時間外	茨城県立子ども病院 対応できない場合もありますので、必ず事前に電話で相談してください。 [電話受付時間] 22:00～翌日2:00 [診察時間] 23:00～翌日3:00	☎254-1151
すぐ受診するべきかわからない場合 又は、 受診できる医療機関を知りたい場合	大人・子ども	茨城県救急医療情報システム 病院・診療所など県内の医療機関に関する情報を提供します。	<a href="https://www.qq.pref.ibaraki.jp/">https://www.qq.pref.ibaraki.jp/</a> 
		茨城子ども救急電話相談・茨城おとな救急電話相談 医療機関のご案内、急な病気に関するご相談を24時間対応で受け付けています。 案内された医療機関へ、事前にご連絡の上、受診してください。	子ども ☎#8000 すべての電話から ☎050-5445-2856  おとな ☎#7119 すべての電話から ☎050-5445-2856
	子ども	子どもの救急ホームページ(日本小児科学会) 夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。	<a href="http://kodomo-qq.jp/">http://kodomo-qq.jp/</a> 
お薬に関してわからない場合	水戸薬剤師会では、休日や夜間に、お薬についての電話相談を行っています。 [対応時間] 平日(月曜～金曜) 19:00～24:00 土曜、日曜、祝日 9:00～24:00 ※平日の昼間は、かかりつけの薬局に相談してください。		☎080-7887-8668

水戸市休日夜間緊急診療所 (〒310-0852 水戸市笠原町 993-13)

お問合せ

☎243-8825

☎243-8840(歯科専用)

## ◆休日診療

診療科 内科・小児科・外科・歯科  
診療日 日曜日、祝日、12/30～1/3  
(ただし、1/1は午後の部のみ)  
受付時間 午前の部… 9:00～11:45  
午後の部…13:00～15:15

## ◆夜間診療

診療科 内科・小児科  
診療日 毎日  
受付時間 19:30～22:15

※休日診療・夜間診療とも小児科は内科系のみ

## ご利用にあたっての留意事項

### 休日夜間緊急診療所では、

- 健康保険証などをお忘れの場合、診療費は全額自己負担となりますので、忘れずにお持ちください。
- 急な病気やケガで、かかりつけ医等にかかれないときにご利用いただく診療所ですので、継続的な治療は行いません。薬も原則として1日分の処方となります。また、検査項目も限られていますので、翌日にはかかりつけ医等で十分な検査や治療をお受けください。
- 緊急性が低いにもかかわらず、「待ち時間が短そうだから」「平日は診察が混むから」など自分の都合を優先させた利用はご遠慮ください。

### 受診すべきか判断に迷った時、参考になるアプリがあります

#### ●大人・子ども

全国版救急受診アプリ「Q助」  
該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度や対応方法が表示されます。

▼アプリケーションの入手はこちらから

Q助 検索



2024 令和6年

4月

卯月 April

健康宣言!

今月の目標を設定しよう!



目標達成できた日には☑にチェックしよう!

をがんばるぞ!

日	月	火	水	木	金	土
	1 水戸市国保人間ドック 申込開始(15日まで)	2	3	4	5	6
7 世界保健デー	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 よい歯の日	19 食育の日	20
21	22	23	24 国際盲導犬の日	25	26	27
28	29 昭和の日	30		<p>～春の体調不良の予防と対策～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①食事は三食、バランスよく摂ろう</li> <li>②こまめに体を動かそう</li> <li>③入浴シャワーだけではなく、湯船につかろう</li> <li>④睡眠をしっかりとろう ⑤衣服で温度調整をしよう</li> <li>⑥花粉症対策をしよう</li> </ul>		

水戸市動物愛護  
寄附金の募集



動物愛護センターでは、保護された犬猫の健康管理を行いながら、飼い主の元に返したり、責任を持って飼っていただける里親への譲渡に懸命に取り組んでいます。

人と動物が幸せに暮らしていきけるまちを目指して、動物愛護の意識の普及啓発を図るとともに、当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。寄附金は、動物愛護センターに保護された犬猫の譲渡の推進及び動物愛護の意識の普及啓発を図るために役立たせていただきます。

市民の皆さんのご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



詳細はこちらをご確認ください



狂犬病予防注射は  
毎年必ず受けましょう



公益社団法人 茨城県獣医師会  
〒310-0851 水戸市千波町 1234-20  
Tel. 029-241-6242



日	月	火	水	木	金	土
 <p><b>紫外線対策を!</b> 紫外線を浴び過ぎると体内の活性酸素が増加します。体が酸化することが日焼け、シミ、しわ、老化、がん等の原因になります。夏に向けて今のうちから紫外線対策をしましょう!</p>			1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/> 憲法記念日	4 <input type="checkbox"/> みどりの日
5 <input type="checkbox"/> こどもの日	6 <input type="checkbox"/> 振替休日	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>
12 <input type="checkbox"/> 母の日	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/> 高血圧の日	18 <input type="checkbox"/>
19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>
26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/> 世界禁煙デー	

### 水戸市の柔甘（やわらか）ねぎ

水戸の大地の恵みを受けて育ったねぎ。柔らかく、甘みがあることから柔甘（やわらか）ねぎと名付けられた、このねぎは、ビニールハウスの中で農薬の量を最低限に減らして育てられ、有機質肥料をたっぷり入れ白く柔らかく仕上げました。緑の部分まで柔らかく丸ごと食べられるネギですので、調理してはもちろん、生でもおいしくお召し上がりいただけます。

ぜひ一度ご賞味ください。



農林水産省が行う地理的表示 (GI) 保護制度に登録されてます。



<https://www.mt-ib-ja.or.jp/vegetables/yarawaka-negi.html>

NISSAN 茨城日産 **NEW SERENA e-POWER** 果てなくつづく、思い出を。



Photo: オプション装着車。

**茨城日産** 本社 〒310-0851 水戸市千波町1949-1  
☎0120-231-800  
定休日：毎週火曜日/毎月第1・第3月曜日



2024 令和6年

6月

健康  
宣言!

今月の目標を設定しよう!

水無月 June



目標達成できた日には☑にチェックしよう!

をがんばるぞ!

日	月	火	水	木	金	土
<b>病気は「治す」から「防ぐ」時代です</b> 健診やがん検診を受診して、自分の健康状態をチェックしよう! 15日から成人の健診スタート! 予約しよう!						1 <input type="checkbox"/>
2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/> 補聴器の日	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>
9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/> 健診スタート (~令和7年2月28日)
16 <input type="checkbox"/> 父の日	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>
23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>
30 <input type="checkbox"/>						

水戸市 成人健診  
受診券のご案内

水戸市の健診を受診するためには、  
受診券が必要です。6月上旬に発送します。

## ○受診券が自動的に郵送される方

- ・過去3年間に水戸市の健診、がん検診を受診した方
  - ・40歳以上で水戸市国民健康保険に加入の方
  - ・21、26、31、36、41、46、51、56、61歳になる方
  - ・65歳以上の方  
(特別養護老人ホームへ入所している方は除く)
- 上記以外で受診券を希望する方、受診券が届かない方は健康づくり課へご連絡ください。

健診の内容等についてはP17を  
ご覧ください。


**水戸中央病院  
健診センター百合が丘**  
 (日本人間ドック会員施設)
**土曜日健診実施中**

人間ドック・定期健診・レディース健診・協会けんぽ・各種組合健診

 予約電話 **029-309-8521** 電話受付時間 11:00 ~ 16:00

〒311-1136 水戸市六反田町 1136-1





日	月	火	水	木	金	土
 こころの日	1 <input type="checkbox"/> こころの日	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
7 <input type="checkbox"/> 七夕	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/> 納豆の日	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>
14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/> 海の日 みとちゃん健康マイ レージ応募スタート (~令和7年3月15日)	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>
21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>
28 <input type="checkbox"/> 世界肝炎デー	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>	<p><b>熱中症に気をつけよう!</b> 熱中症は、高温多湿の環境で体温の調整機能がうまく働かず体に熱がこもってしまうことで起こります。特に、梅雨明けの湿度が高く急に暑くなる時期には、体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。</p>		

### 熱中症予防のポイント

- ・室内ではエアコンや扇風機を使用し室温を調節しましょう
- ・のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ・外出時は日傘や帽子で直射日光を避け、通気性の良い服を着ましょう
- ・体調が悪い日は外出をできるだけ控えましょう

### 【作ってみよう!経口補水液】

脱水で失われた体液を補うバランス飲料です。材料をよく溶かして完成!

材料: 水 1ℓ  
塩 3g (小さじ 1/2)  
砂糖 40g (大さじ 4と 1/2)  
レモン汁 (お好みで)

昼間活動している時だけでなく、寝ているときでも水分は失われます。寝る前、起きた後の水分補給も忘れずに!

### 食中毒に注意しましょう

問合せ: 保健衛生課 (☎243-7328)

高温・多湿の季節を迎え、心配なのが「食中毒」です。食中毒予防の3原則、細菌を「つけない・増やさない・やっつける」を心がけましょう。



2024 令和6年

8月

健康宣言!



今月の目標を設定しよう!

葉月 August



目標達成できた日には☑にチェックしよう!

をがんばるぞ!

日	月	火	水	木	金	土
			1 肺の日	<input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>
11 山の日 <input type="checkbox"/>	12 振替休日 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>
18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 献血の日 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>
25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>

献血にご協力ください

対象者 16歳~69歳 (65歳以上の献血については、60~64歳の間に献血経験がある方に限ります。)  
 場所 献血ルーム MEET ※予約優先になります。  
 (水戸市宮町1-7-31 水戸駅南口エクセルみなみビル6階)  
 日時 毎日10:00~17:30  
 (ただし、平日の12:30~14:00は除く。)  
 ※詳細は、茨城県赤十字血液センター HP をご覧ください。

問合せ 茨城県赤十字血液センター ☎ 246-5574  
 献血ルーム MEET ☎ 0120-310-399



〈茨城県赤十字血液センター HP〉

〈予約サイト〉

骨髄移植の提供者に補助金を交付しています

公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で、骨髄または末梢血幹細胞を提供した方(ドナー)に対して、補助金を交付しています。

詳しくは、水戸市ホームページをご覧ください。または、保健総務課地域医療対策室(☎305-6291)までお問合せください。



〈水戸市 HP〉

みとちゃん健康マイレージ

毎月の「健康宣言」してますか?  
 健診を受けて、健康に関する取り組みをすると、市民の健康を応援する企業からの豪華プレゼントが当たるかも! 毎月目標を立てて、自分に合った健康づくりをしましょう。

みとちゃん健康マイレージの詳しい応募方法については裏表紙をチェック!







日	月	火	水	木	金	土
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/> 世界自殺予防デー	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>
15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/> 敬老の日	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/> 世界アルツハイマーデー
22 <input type="checkbox"/> 秋分の日	23 <input type="checkbox"/> 振替休日	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>
29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	<p><b>9月はがん征圧月間です。</b> がんは早期発見、早期治療でその多くが治ります。症状がないうちに、発見することが重要です。がん検診を受診しましょう。</p> <p><b>循環器疾患予防月間・健康増進普及月間でもあります。</b> 食生活等生活習慣を見返し、“健康なからだ”づくりを心がけましょう。</p>				

### がんを防ぐための新12か条

「がん」は、誰でもり患する可能性があります。生活習慣や生活環境を見直すことで、がんを予防することができます。「がんを防ぐための新12か条」は、日本人を対象とした科学的研究で明らかにされた確かな証拠をもとにつくられました。一つの目安として参考にして、改善していきましょう。

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 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対策情報センターのウェブサイトからさまざまな情報を調べることができます。  
(<https://ganjoho.jp/>)

2024 令和6年

10月

健康宣言!

今月の目標を設定しよう!

神無月 October



目標達成できた日には☑にチェックしよう!

をがんばるぞ!

日	月	火	水	木	金	土
		1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/> 徒歩の日	5 <input type="checkbox"/>
6 <input type="checkbox"/> 国際協力の日	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/> 目の愛護デー	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>
13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/> スポーツの日	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>
20 <input type="checkbox"/> 世界骨粗鬆症デー	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>
27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>		

### 水戸ホーリーホック練習施設「アツマーレ」に行ってきました

#### ●この日の選手の昼食メニュー

- サワラのトマトソースがけ
- 鶏手羽元の照り焼き
- 厚焼き卵
- 緑黄色温野菜のサラダ
- 白米
- 味噌汁
- サラダ
- オレンジ




水戸ホーリーホックの村田 航一選手にインタビューしました。



- 食事について気をつけていることはありますか。  
栄養価に気をつけて食事をしています。具体的には、たんぱく質、ビタミン、糖質の摂取ですね。たんぱく質については、魚を意識して食べています。朝は焼き魚を食べています。夜は好きな物を食べますね。糖質については、太らないように、1食でお米1膳くらいが目安。パン、麺類よりはお米を食べるようにしています。また、食事の最初は食物繊維を摂りますね。野菜、小鉢、汁物などです。
- おすすめのたんぱく質は？  
納豆、たまごです。筋肉量を減らさないために、気をつけて食べています。
- 野菜は好きですか？どんな風に食べていますか？  
野菜は沢山食べますよ。スープや味噌汁などの汁物にして食べることが多いです。
- 今ハマっている食べ物は何か？  
厚揚げ豆腐です。味噌汁に入れるとコクが出ておいしいです。



日	月	火	水	木	金	土
 <b>11月8日は「いい歯の日」</b> いつまでも美味しく、楽しく食事をするために口の中の健康を保ちましょう! 歯の健康についてはP28をご覧ください。					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8 いい歯の日	9
10	11	12	13	14 世界糖尿病デー	15	16
17 肺がん撲滅デー	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30

水戸市のブランド米  
風彩常澄 (かぜいろつねずみ)

水戸市で最も多く生産されている農産物はお米です。茨城県は、全国で4番目にお米の生産が盛んな県で、水戸市は県内市町村で4番目の生産量です。

常澄地区で生産されているブランド米「風彩常澄 (かぜいろつねずみ)」は那珂川の豊富な水と肥沃な土壌で育て、減農薬・減化学肥料で栽培された水戸市常澄地区産コシヒカリ。米の食味値は、最高ランクの「特A」評価を受けました。炊き上がりが艶やかで、ふっくらとしたごはんをお楽しみください。



風彩常澄の  
情報は  
こちら

<https://www.mt-ib-ja.or.jp/vegetables/kazeiro-tsunezumi.html>



—あなたの誇りと笑顔のために—

社会福祉法人愛の会  
軽費老人ホームケアハウス

ハートピア水戸

ご見学随時受付中

TEL0120-24-8347  
<http://www.heart-pia.com>



2024 令和6年

12月

師走 December

健康  
宣言！

今月の目標を設定しよう！



目標達成できた日には☑にチェックしよう！

をがんばるぞ！

日	月	火	水	木	金	土
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/> 世界人権デー	11 <input type="checkbox"/> 胃腸の日	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>
15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>
22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/> クリスマス	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>
29 <input type="checkbox"/>	30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>	<b>ヒートショックにご注意を</b> 暖かい部屋から冷え切った脱衣所や風呂に移動したり、熱いお湯につかることで血圧が変動し、心臓や血管などに負担がかかり心疾患や脳梗塞が起こりやすくなります。入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。 			

## 健診結果の活用ポイント

## ①検査数値の経年変化を見る

各検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックして、自分のからだの変化を確認しましょう。

## ②動脈硬化リスクの重複をチェック

検査項目1つずつ見るだけでなく、複合的に検査項目の結果をみて、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などの動脈硬化リスクが重複していないか否かもチェックしましょう。

## ③検査数値の原因を自分なりに振り返る

なぜよかったのか、なぜ悪かったのかの原因を自分の生活習慣から見つけましょう。悪かった人はそれを改善し、よかった人はそれを継続するよう心がけましょう。

## ④生活習慣の改善成果をみる目安にもなります

これまでの努力の効果を確認し、あらためて医師や保健師等に相談するきっかけになります。

## ⑤「早期発見、早期治療」のチャンス！

要精密・要治療と診断された方は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

成人健康相談を  
利用しよう！（P29）



## ヘルスロード

ヘルスロードは、子どもから高齢者まで安全に歩けるウォーキングコースとして茨城県が指定しているものです。

市内には指定されたお勧めコースがたくさんあります。健康づくりのために、家族や友人を誘って一緒に歩いてみませんか。

コースの詳細は、下記のホームページを参照してください。

いばらきヘルスロード

検索

<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/zukuri/herusuro-donituite.html>



日	月	火	水	木	金	土
			1 元日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

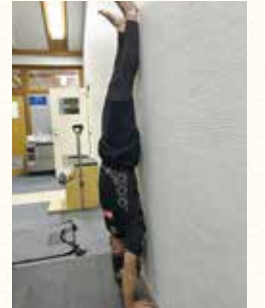
フロサッカー選手を目指す子ども達へ

水戸ホーリーホックチーフトレーナーの土井達也さんに練習前に行くと効果があるエクササイズを教えてくださいました!



●ウォールハンドスタンド (壁倒立)

手の指先と足のかかとを壁にしっかりつけて 30秒キープ。この際、おしりを壁に付けないことを意識しながら、腰が反り過ぎないことも注意



●ワイドスクワット (足を大きく広げたスクワット)



足を大きく広げ、膝が90度になることを意識  
また膝の向きが内側に入らないように、足の中指と同じ方向をむけることを意識  
このポーズでスクワットを10回・3セット行う



2025 令和7年

2月

如月 February

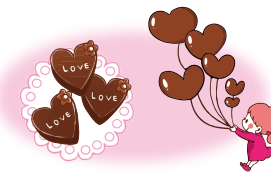
健康  
宣言!

今月の目標を設定しよう!



目標達成できた日には☑にチェックしよう!

をがんばるぞ!

日	月	火	水	木	金	土							
<p>『COPD(慢性閉塞性肺疾患)』って?</p> <p>COPDは、気管支が炎症を起こしたり肺胞が破壊されて肺機能が低下し、悪化するとせき・たん・息切れが強くなり生活に支障をきたします。喫煙者の平均寿命は男性8年、女性10年短いとされています。10年以上禁煙すれば、これらのリスクはほぼ非喫煙者と同等になることもわかっています。たばこをやめることが重要です。副流煙による「受動喫煙」でこの病気になる人も少なくありません。</p> 						1	<input type="checkbox"/>						
2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	10 フットケアの日	<input type="checkbox"/>	11 建国記念の日	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	14 バレンタインデー	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>
23 天皇誕生日	<input type="checkbox"/>	24 振替休日	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>		

化学物質過敏症をご存知ですか。

化学物質過敏症は、日常生活で何気なく使用している防虫剤や洗剤、柔軟剤、アルコール消毒剤、芳香剤などに含まれる化学物質が原因となっておこります。症状は頭痛や吐き気、動悸、全身倦怠感、めまい等多岐にわたり、発症するとごくわずかな化学物質に対しても敏感な状態になります。

自分にとって便利な「日用品」や気持ちの良い「香り」などが、近くにいる人が困る原因になっていることがあります。化学物質過敏症への理解とご協力をお願いします。

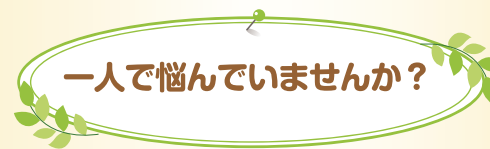


吐き気  
倦怠感  
頭痛





日	月	火	水	木	金	土
<p><b>3月は自殺対策強化月間です。</b> 1人で悩まずに、相談を! 茨城いのちの電話 ☎029-350-1000 ここに関する相談は、P30、31 をご覧ください。</p>						<p>1 <input type="checkbox"/></p>
2 <input type="checkbox"/>	<p>3 <input type="checkbox"/> ひな祭り</p>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	<p>8 <input type="checkbox"/> 国際女性デー</p>
9 <input type="checkbox"/>	<p>10 <input type="checkbox"/> みとちゃん誕生日♥</p>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	<p>13 <input type="checkbox"/> 世界腎臓デー</p>	<p>14 <input type="checkbox"/> ホワイトデー</p>	<p>15 <input type="checkbox"/> みとちゃん健康マイ レージ応募締切</p>
16 <input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	<p>20 <input type="checkbox"/> 春分の日</p>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>
23 <input type="checkbox"/>	24 <input type="checkbox"/>	25 <input type="checkbox"/>	26 <input type="checkbox"/>	27 <input type="checkbox"/>	28 <input type="checkbox"/>	29 <input type="checkbox"/>
30 <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/>					



こんな症状ありませんか?

- 夜眠れない、夜中に何度も目が覚める
- 食欲がなく、体重が急に減った
- 今まで好きだったことに興味がもてない
- 疲れやすい、元気が出ない
- 気力がわからない
- 死んでしまいたいと思う

話を聞かせてください。  
ひとりで抱え込まず、一緒に考えましょう。  
人に話すことで心が軽くなるかもしれません。  
匿名でも大丈夫です。もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか?



相談窓口はこちら

電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ 検索



毎月の健康宣言は達成できましたか?

1年間おつかれさまでした!

令和7年度も健康づくりを一緒に頑張りましょう。



# 成人健診のご案内

健康づくり課 ☎243-7311

## 健康診査

健康診査は、自分の健康状態を知る大切な機会です。年に1回は必ず受診しましょう。

対象者	18~39歳		40~74歳 加入している健康保険により異なります			75歳以上
	男性	女性	生活保護 (40歳以上)	社会保険等加入	水戸市国民健康保険加入	茨城県後期高齢者医療制度加入
健診の種類	生活習慣病予防健診		特定健診	特定健診	人間ドック等	高齢者健診
健診内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 問診</li> <li>● 身長・体重測定</li> <li>● 血圧測定</li> <li>● 血液検査</li> <li>● 尿検査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 問診</li> <li>● 身長・体重測定</li> <li>● 血圧測定</li> <li>● 血液検査</li> <li>● 尿検査</li> <li>● 腹囲測定</li> <li>● 心電図</li> <li>● 眼底検査 (実施していない医療機関もあります)</li> </ul>	保険証の発行元から案内があります。 ※被扶養者の方は、 集団健診で受けられる場合もありますので、詳しくは 保険証の発行元へ お問い合わせください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 問診</li> <li>● 身長・体重測定</li> <li>● 血圧測定</li> <li>● 血液検査</li> <li>● 尿検査</li> <li>● 腹囲測定</li> <li>● 心電図</li> <li>● 眼底検査 (実施していない医療機関もあります)</li> </ul>	人間ドック・脳ドックを受診する場合、「特定健診」や「高齢者健診」は、検査内容が重複するため、同年度に受診できません。 <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <b>申請手続き</b>              詳細は水戸市HPか「広報みと」をご覧ください。(例年3月15日号に掲載しています。)           </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 問診</li> <li>● 身長・体重測定</li> <li>● 血圧測定</li> <li>● 血液検査</li> <li>● 尿検査</li> <li>● 心電図</li> <li>● 眼底検査 (実施していない医療機関もあります)</li> </ul>
受診方法	集団健診		集団健診 / 医療機関健診		集団健診 / 医療機関健診	集団健診 / 医療機関健診
受診券の種類	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">はがき</div> <p>※がん検診は対象となっておりません。</p>	<div style="text-align: center;">  </div>	<div style="text-align: center;"> <p><b>社会保険の方</b></p> <p>①左の受診券でがん検診を受診できます。</p> <p>②特定健診の受診は、各保険組合から発行される受診券が必要です。</p> </div>	<div style="text-align: center;">  </div>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>白..今年度で75歳になる方</p>	<div style="text-align: center;">  </div>

6月上旬に  
受診券が自動的に  
郵送される方

- 過去3年間に水戸市の健診、がん検診を受診した方
- 40歳以上で水戸市国民健康保険に加入の方
- 21、26、31、36、41、46、51、56、61歳になる方
- 65歳以上の方（特別養護老人ホーム等へ入所している方は除く）

受診券が届かない方は、  
健康づくり課へご連絡ください！

5つの「がん検診」

日本人のがん検診受診率は4割程度で、先進国で最低です。欧米では減少しているがんの死亡数が、日本では増えている理由の一つが受診率の低さだと言われています。日本では「胃がん検診」「肺がん検診」「大腸がん検診」「乳がん検診」「子宮がん検診」の5つの「がん検診」が有効な検診として推奨されており、水戸市でもこれらのがん検診を推奨しております。

がん検診等

早期発見・早期治療が重要！自分が受けられる検診を確認しよう！

検診種類	対象者 (R7.3.31の年齢)	検診内容		受診方法
結核健診・肺がん検診	40歳以上の方	胸部エックス線検査		集団検診
	50歳以上かつ胸部エックス線検査を受ける方で喫煙指数600以上の方 喫煙指数＝1日の喫煙本数×喫煙年数	喀痰検査 (喀痰細胞診)	胸部エックス線検査と併せて実施。 単独での受診はできません。	
大腸がん検診	40歳以上の方 ※目で見てわかる出血等や症状がある方は受診できません。	便潜血反応検査		医療機関検診
肝炎ウイルス検診	40歳以上で未受診の方	血液検査	健康診査と併せて実施。(無料対象の方は除く。) 医療機関では単独での受診はできません。	医療機関検診
前立腺がん検診	50歳以上の男性の方	血液検査	健康診査と併せて実施。 医療機関では単独での受診はできません。	
胃がん検診  受診間隔：2年に1回 (リスク検査は5年に1回)	51歳以上で奇数年齢の方 ※偶数年齢の方で、前年度未受診の方は受診可。 右の③は、リスク検査未受診の希望者または、 51、55、61、65、71...歳の方 ※食道、胃、十二指腸潰瘍で治療中、経過観察中の方は受診できません。	①バリウム検査	いずれか1つ	集団検診
		②胃カメラ検査		医療機関検診
		③胃カメラ検査＋リスク検査		
	40～50歳のリスク検査未受診の方	リスク検査	ペプシノゲン量とピロリ菌の有無を調べます。	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性の方 ※前年度受診した方のうち「異常認めず」の方は受診できません。	子宮頸部細胞診＋HPV	いずれか1つ	医療機関検診
		子宮頸体部細胞診＋HPV (医師が必要と認めた方のみ)		
	20～44歳 (子宮頸部細胞診を受ける方で、希望者)	超音波検査	子宮頸部細胞診と併せて実施。 単独での受診はできません。	
乳がん検診	30～66歳の女性の方	超音波検査	いずれか1つ	集団検診
	41歳以上で奇数年齢の女性※偶数年齢の方で、前年度未受診の方は受診可。	マンモグラフィ		受診間隔：2年に1回
骨粗しょう症検診	18歳以上の女性	かかとの骨の超音波検査		集団検診

●無料で健診が受けられます！

対象年齢の方は、今年度無料で健診を受診できます。



健診の種類	対象年齢	通知方法
子宮頸がん検診	21歳	無料クーポン券
乳がん(マンモグラフィ)検診	41歳	
子宮頸がん検診	31歳	はがき
特定健診 (水戸市国保)	40歳	
肺がん・大腸がん検診	41歳	
胃がん・乳がん(マンモグラフィ)検診	51歳	別途通知なし
肝炎ウイルス検診	41、46、51、56、61歳の未受診者	

## 健診の受け方

集団健診

または 医療機関健診 どちらかをお選びください

### 集団健診

集団健診会場：水戸市保健所・常澄保健センター・内原保健センター・水戸市役所・けんこうリンク・ケーズデンキスタジアム水戸・アダストリアみとアリーナ・国田市民センター・双葉台市民センター・稲荷第一市民センター

#### STEP1 受診日・会場を選ぶ

水戸市ホームページまたは受診券に同封される日程表から受診日・会場を選ぶ。

#### STEP2 予約する 6月上旬から順次予約受付開始予定です。

##### インターネット予約の場合(24時間予約可能)

①「けんこうリンク健診Web予約サービス」に登録する。

<https://www.kenko-link.org/>

ID ※IDとパスワードはメモしておきましょう。

パスワード



②予約受付期間内にログインして、希望の日時と健診内容を選ぶ。

③受付完了メールが届く。

##### コールセンターの場合

(受付時間：9:00～17:00 日曜日を除く)

①受診希望日の「予約受付期間」を確認する。

②予約受付期間になったら電話する。

☎ 0570-077-150

(ナビダイヤル)



### 医療機関健診

#### STEP1 医療機関を選ぶ

受診したい項目を実施している

医療機関を選ぶ。

※水戸市ホームページと受診券に同封される一覧表に載っています。



#### STEP2 予約・受診する

希望する医療機関へ直接問合せし、受診する。

#### STEP3 健診結果を受け取る

- ・受診した医療機関で確認。
- ・子宮頸がん検診のみ、健康づくり課から約1か月後に郵送。
- ・結核・肺がん検診、胃がん検診は、水戸市医師会がん検診精度管理委員会の指導のもと読影するため、2か月前後かかることがあります。

#### STEP3 案内通知が届く

受診日の約1週間前に案内通知や各種検査容器が届くので、受診日、会場、受診項目、持ち物などを確認。

#### STEP4 受診する

受診券、保険証、検体など、受診に必要な物を忘れずに持参し、受診する。

受付時間、会場などお間違いのないようご注意ください。

#### STEP5 健診結果が届く

受診日から約1か月後に郵送。

社会保険加入の方が特定健診とがん検診両方受診した場合、結果は別々に郵送。

## 特定健診について

特定健診はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をはじめとした生活習慣病の発症や重症化を防ぐことを目的とした健診です。生活習慣病(右記参照)は、痛みなどの自覚症状がないものが多く、気づいたときにはすでに重症化していることがあります。

### 検査結果の提出にご協力ください【みなし健診】

水戸市の受診率向上のため、検査結果の提供をお願いしています。

検査結果を提供いただくことにより、健診をうけたとみなすことができます。

ご協力いただき、要件を満たした方に謝礼をお贈りいたします。ご不明な点があれば健康づくり課にお問合せください。

対象：水戸市国民健康保険に加入の40～74歳

職場や個人で人間ドック(水戸市の補助を受けない)・健診を受けており、水戸市の特定健診を受診する予定のない方

詳しくは水戸市ホームページをご覧ください→



### 生活習慣病とは…

「食事、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことです。

日々の生活の心掛け次第で予防できます。  
**出来る事から始めてみましょう！**



## 健診を受けたあとは…

### 健診は、受けた後が大切です！必ず結果を確認しましょう。

健診の結果、要指導(医師や保健師などによる指導が必要)と判定された方は、かかりつけ医や健康づくり課にご相談ください。健康づくり課での相談は成人健康相談(P29参照)をご利用ください。

特定保健指導(P29参照)に該当した方には、個別に案内を送付しています。保健指導を受け生活習慣を改善し重症化を防ぎましょう。

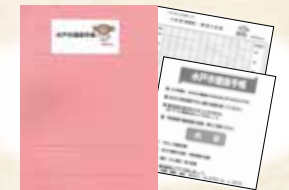
受診の結果「要医療・要精密検査(治療・精密検査が必要)」と判定された方は、必ず医療機関を受診してください。精密検査を受けることで、はじめて生活習慣病の早期発見・治療につながります。

### 健康手帳を 活用しましょう

18歳以上の方を対象に、フラットファイル(A4サイズ)の健康手帳を交付しています。

特定健診やがん検診などの結果票を綴ったり、日々の血圧や体重などをグラフに記載して、自分自身の健康管理のためにぜひご活用ください。

交付場所 水戸市保健所 健康づくり課  
常澄保健センター  
内原保健センター





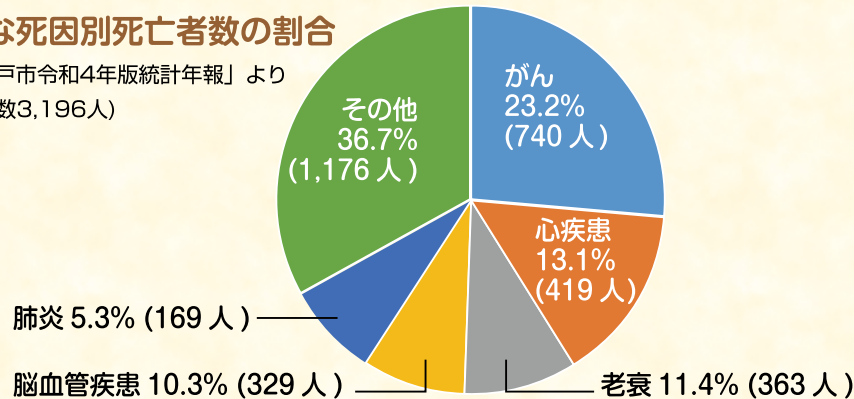
## 「がん」は予防できる病気です

「がん」は加齢ともなっただけでかかる率が高くなります。しかし、若いからといってがんにならないわけではありません。日本では毎年およそ100万人が新たにがんになり患っていますが、**その約3分の1が働く世代（20～60代）**です。また茨城県では、昭和60年から「がん」が死亡原因の第1位であり、誰でも遭遇しうる身近な病気だといえます。

しかし、日頃の生活習慣や生活環境を見直すことで、がんを予防できることもわかってきました。また、「**早期がん（症状が出る前のがん）**」であれば、適切な治療を行うことで、**9割以上が完治する**ともいわれています。自覚症状がなくても、定期的に「がん検診」を受診することで、がんを早期発見し適切な治療をすることが重要です。

### 主な死因別死亡者数の割合

「水戸市令和4年版統計年報」より  
(総数3,196人)



### 令和4年度市町村の住民検診におけるがん検診の受診率（速報値）

（茨城県ホームページより）※住民検診受診者のうち69歳までの国民健康保険被保険者

	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
県	19.3%	10.0%	15.2%	16.7%	15.4%
水戸市	13.8%	6.7%	11.9%	11.4%	6.6%
県内順位※	41位	38位	33位	43位	43位

※県内44市町村中の順位です。

	病気と予防方法について
肺がん	がんによる死亡の第1位が肺がんで、呼吸の際の空気の通り道である気管支・ガス交換の場である肺泡に起きる病気。最大の危険因子は喫煙。予防方法は、たばこを吸わない、他人のたばこの煙を避けること。禁煙方法としては、薬局で買えるニコチンパッチ、ニコチンガム、「禁煙外来」。
大腸がん	大腸（盲腸・結腸・直腸・肛門管）にできるがんで、食の欧米化に伴い近年急増しており、特に女性では部位別死亡率のトップ。運動や食事などの生活習慣を見直すことで、リスクを減らすことができる。
胃がん	胃がんは、昔と比べると減っているが、それでも死亡数は男性2位、女性4位。食塩の過剰摂取や喫煙・野菜不足・運動不足が指摘されており、また、ピロリ菌の感染が関わりとされている。ピロリ菌に感染している場合は除菌をし、禁煙や減塩などにも留意が必要。
子宮頸がん	子宮の入り口にできるがんで、20代・30代の若年層に増加している。性交渉に伴うHPV（ヒトパピローマウイルス）による感染が関連するとされている。多くの場合、HPVに感染しても自然に排除されるが、一部のケースでがんを発症する。感染前のワクチン接種が有効。
乳がん	乳腺にできるがんで、乳房に固いしこりをつくる病気。乳頭から血液がでてきて見つかることもあるが、早期の場合は自覚症状がないことが多い。（※乳腺は、母乳をつくる臓器）また、女性がかかるがんの中で最も多いがんで、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、女性の約9人に1人が生涯で乳がんにかかる危険がある。普段から乳房を意識する生活（ブレスト・アウェアネス）を送ることが大切。

# がん検診と精密検査について

がん検診の目的は、無症状のうちに「がん」を早期発見して治療し、そのがんで死亡する人を減らすことです。がん検診といえども万能ではなく、がんを見逃してしまうこともあります（偽陰性）。だからこそ定期的に受けましょう。自覚症状のある方は、早めに医療機関で診察を受けてください。

検診で要精密検査と判定され、精密検査を受けた多くの方が「がんではなかった」（偽陽性）と診断されています。ただし、検診の結果「要精密検査」と判定された方は、何かしらの病変がみられる可能性が高く、がん以外の病気も見つかっています。必ず精密検査をお受けください。未受診の方には、後日市保健所よりご連絡させていただくことがあります。

注意：精密検査の結果は、市保健所に報告すること、また他の医療機関に精密検査を依頼した場合には、検診機関がその結果を共有することになっております。（精密検査の結果は、個人情報保護法の例外事項として認められています。）



	精密検査の方法
肺がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・CT検査 病変が疑われた部位の断面図を撮影する検査</li> <li>・気管支鏡検査 内視鏡を口や鼻から挿入し、病変がある部位を観察する検査 (※喀痰細胞診で要精密検査となった場合、喀痰細胞診を再度することは精密検査として不適切です。)</li> </ul>
大腸がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全大腸内視鏡検査 内視鏡を肛門から挿入し、大腸の全部位を観察する検査。 この検査が困難な場合には、S状結腸内視鏡検査と注腸X線検査の併用検査の両方を受ける方法がある。 (※便潜血反応検査の再検査は精密検査として不適切です。)</li> </ul>
胃がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内視鏡（カメラ）検査 口や鼻から内視鏡を挿入し、胃の内部を観察する検査</li> <li>・生体検査（生検） 異常が疑われた部位から組織を採取する検査</li> </ul>
子宮頸がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コルポスコープ（膣拡大鏡）での組織診・細胞診 コルポスコープを使用し、詳しく観察し、異常が疑われた部位から組織を採取する生体検査（生検）</li> </ul>
乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マンモグラフィと超音波検査 疑わしい部位を詳しく観察する検査</li> <li>・穿刺吸引細胞診や針生検等 異常が疑われた部位から細胞や組織を採取する検査</li> </ul>

## ロコモティブシンドローム（ロコモ）

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは「**運動器症候群**」ともいい**運動器障害のために「立つ」「歩く」などの機能が低下した状態**のことです。

### あなたはロコモ？～ロコモチェック～

次の項目のうち、あてはまるものがあるかどうかチェックしてみよう。

（日本整形外科学会公式ホームページ「ロコモONLINE」より引用）

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上するのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である

（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



いかがでしたか？上記の項目は、骨・筋肉・関節等の運動器が衰えてきているサインです。**1つでも当てはまればロコモの恐れがあります**。もし当てはまるものがあれば、まずは整形外科で正しい診察をうけて、早めに予防・改善を行いましょう。

## 健康体重のススメ

肥満はがんやメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を招き、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の原因になります。一方、やせていることも問題で、とくに若い女性には骨量の減少や低出生体重児の出産リスクがあります。高齢者では要介護となる一歩手前の状態「フレイル（虚弱）」に陥りやすくなることがわかっています。

体重は健康の大切な指標です。体重と身長から、体格を確認しましょう。  
あなたの体格指数（BMI）は？計算してみましょう。

## 骨粗しょう症を予防しましょう

### 【骨粗しょう症とは】

骨量の減少により起こる病気で、骨がもろく折れやすくなった状態をいいます。

ヒトの骨量は、20歳頃が最大となり40歳頃まで最大値が保たれます。その後、加齢とともに骨量は減少していきますが、若いころの骨量が少なかったり、加齢による骨量の減少が速かったりすると、将来、骨粗しょう症になる可能性が高くなります。

### 【骨粗しょう症を予防するポイント】

骨を丈夫にするためには、日々の食事や運動が重要です。

#### ●食事のポイント

骨はカルシウムとタンパク質が半々でできています。また、ビタミンDやビタミンKはカルシウムを骨に取り込むために必要な栄養素です。これらが含まれている食材を毎食バランスよくとりましょう。

#### ●運動のポイント

運動で骨に負荷がかかると、その負荷に応じて骨が強くなります。速足で歩くだけでも骨は刺激されますので、まずは今よりも少し早く歩くことから始めてみましょう。

判定

18.5未満	18.5～25.0	25.0以上
やせすぎ	適正	肥満

計算式：
$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

例) 体重50kg、身長160cmの人の場合、 $50 \div 1.6 \div 1.6 \div 19.5$  BMIは19.5です。



## あなたの腎臓は大丈夫？ STOP! "じんぞう病" ～腎臓病予防の取り組み～

### 腎臓を守ろう!みとネットワーク事業

水戸市医師会と連携した事業です。水戸市国保の加入者で、下記に該当する方を対象に受診勧奨を行っています。

#### 【CKD(慢性腎臓病)予防事業】

- ・ 特定健診(集団)を受診した結果、尿蛋白(+)以上の方、eGFR60未満の方

#### 【糖尿病性腎症重症化予防事業】

- ・ 特定健診(集団)を受診した結果、HbA1cが6.5%以上の方で糖尿病の受診がない方
- ・ 糖尿病の治療を中断された方

### 糖尿病の放置は危険!

糖尿病は初期段階には自覚症状がほとんどありません。しかし高血糖状態を放置しておくこと以下のような三大合併症を引き起こし、さらに重症化すると脳卒中や心臓病などにより命に危険がおよびます。

- ①網膜症…進行すると失明の恐れが。
- ②神経障害…悪化すると知覚を失い、壊疽を起こす原因に。壊疽を起こすと切断しなければならないケースもあります。
- ③腎症…悪化すると腎不全に陥り、人工透析や腎移植が必要となり大きな負担となります。糖尿病性腎症は透析患者の約4割近くを占めており、年々増加しています。

### 成人の8人に1人はCKD(慢性腎臓病)

CKDとは腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称です。

CKDの発症や進行には、高血圧、糖尿病、脂質異常症などが関係するほか、肥満、食塩の過剰摂取、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣も関係しています。

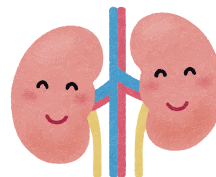
CKDを治療せず放置したままにすると、老廃物を体外に排出することが困難になり、人工透析に至ることもあります。

自覚症状に乏しい腎臓の病気は、早期からの適切な治療を受けることが大切です。

## CKD 予防のポイント!

7つの生活習慣で腎臓に優しく

- ①まずは減塩から!
- ②タンパク質は適量に!
- ③肥満の解消を!
- ④お酒は適量、おつまみ選びも気を付けて!
- ⑤適度な運動を!
- ⑥良いこと尽くめの禁煙をしよう!
- ⑦定期的な健診受診を!



詳しくは水戸市ホームページをご覧ください→



## 地区組織活動

市では地域の方々の協力を得て、様々な保健事業を行っています。

### 食生活改善推進員

食の面から健康づくりをお手伝いしています。こどもから高齢者まで幅広く、食生活改善の普及啓発活動を行っています。また、食に関する知識と食を選ぶ力を楽しく身につけるための食育活動に取り組んでいます。

主な活動:健康料理教室、親と子の料理教室、納豆料理の普及



調理実習の様子

### 保健推進員

保健行政とのパイプ役、また身近な相談者として豊かな知識と経験を生かし、乳幼児から高齢者の方々の健康づくりをお手伝いしています。市内では約250名の保健推進員が活動しています。

主な活動:健診・がん検診などの勧め、教室・健診会場での協力



健診会場でのチラシの配布

予防接種

実施医療機関は随時更新中のため、こちらをご確認ください。



感染症対策課 ☎243-7315

乳幼児・小中高生の予防接種

予防接種の種類	対象年齢 (標準的な接種開始時期)		接種回数	接種方法等	出生時	3か月	6か月	9か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳			
ロタウイルス	1価	生後6週0日～24週0日 (14週6日までに)	2回	27日以上の間隔で2回	↓	↓																					
	5価	生後6週0日～32週0日 (14週6日までに)	3回	27日以上の間隔で3回	↓	↓	↓																				
B型肝炎 ※1	1歳未満 (生後2か月～9か月未満)		3回	初回：27日以上の間隔で2回 追加：1回目から139日以上の間隔で1回		↓	↓		↓																		
小児肺炎球菌	2か月～5歳未満 (生後2か月～7か月未満)		4回 ※接種開始月齢により接種回数が変わります	初回：27日以上(標準的には27日～56日)の間隔で3回 追加：初回終了後、7月以上(標準的には7月～13月)の間隔で1回		↓	↓	↓																			
				初回：27日以上(標準的には生後12月までに)の間隔で3回 追加：初回終了後、60日以上の間隔で1回(標準的には生後12月～生後15月)		↓	↓	↓																			
5種混合 (ジフテリア・破傷風・百日せき・不活化ポリオ・ヒブ)	2か月～7歳6か月未満 (生後2か月～7か月未満)		4回	初回：20日以上(標準的には27日～56日)の間隔で3回 追加：初回終了後、6月以上(標準的には6月～13月)の間隔で1回	↓	↓	↓																				
2種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳未満 (11歳～12歳未満)		1回	-																							
BCG (結核)	1歳未満 (生後5か月～8か月未満)		1回	-			↓																				
水ぼうそう ※2	1歳～3歳未満 (1歳～1歳3か月未満)		2回	3月以上(標準的には6月～12月)の間隔で2回						↓	↓																
麻しん風しん混合	1期	1歳～2歳未満	1回	-																							
	2期	小学校就学前の1年間	1回	-																							
日本脳炎 ※3	1期	6か月～7歳6か月未満 (初回3歳～4歳未満)	3回	初回：6日以上(標準的には6日～28日)の間隔で2回 追加：初回終了後、6月以上(標準的には概ね1年)の間隔で1回																							
	2期	9歳～13歳未満 (9歳以上10歳未満)	1回	-																							
子宮頸がん ※4	小学6年生～ 高校1年生の女子 (中学1年生)		2価	1月の間隔で2回、1回目から6月の間隔で1回																							
			4価	2月の間隔で2回、1回目から6月の間隔で1回																							
			9価	【1回目の接種を15歳になるまでに受ける場合】 6月の間隔で2回																							

及び は予防接種法で接種が定められている年齢です。  
の期間中にできるだけ接種をしましょう。 ↓ 接種時期

「みとっこ子育て応援アプリ」には、お子様の予防接種のスケジュールを自動で作成し、管理することができます。詳細は二次元コードからご確認ください。 [予防接種スケジューラー]

定期接種・個人負担金なし






**成人歯科健康診査実施医療機関一覧**

R6・1月末現在

医療機関名(50音順)	所在地	電話番号
<b>あ</b>		
愛和歯科医院	笠原町1029-2	305-1115
アオイ歯科医院	赤塚1-1970-3	252-0118
青葉歯科クリニック	大塚町1677-5	255-6555
浅野歯科医院	柳町2-2-20	224-1500
安藤歯科医院	けやき台1-23-15	246-1544
飯野歯科医院	金町3-1-25	221-6783
石川歯科医院	千波町1872-2	241-4388
泉歯科矯正歯科医院	堀町1108-11	254-8035
今井歯科クリニック	南町3-1-18	226-8211
今井デンタルクリニック	内原町1568-3	259-2271
岩間歯科医院	城南1-2-38	225-4484
岩元歯科医院	笠原町995-95	243-0200
ヴィース歯科クリニック	百合が丘町8-5	240-0648
上野医院歯科	中丸町267	253-1351
うすい歯科医院	中央2-2-11	233-6100
ウスイ歯科クリニック	元吉田町1816-5	248-7164
内原歯科医院	内原町640-1	297-7702
うつぎざき歯科医院	大塚町1863-29	255-1793
江幡産婦人科病院歯科	備前町4-11	222-0088
海老澤歯科医院	東桜川4-40	227-2246
大内歯科医院	千波町2475-11	243-4118
大金歯科医院	五軒町2-1-10	221-7486
大串歯科医院	大串町957-4	269-5821
大澤一茂歯科医院	姫子1-815-5	254-8841
おおさわデンタルクリニック	見川町2131-1476	243-9221
大高歯科クリニック	元吉田町837-2	304-1182

医療機関名(50音順)	所在地	電話番号
大森矯正歯科クリニック	見和3-1393-2	252-1182
おかの歯科クリニック	吉沢町1076-1	248-0842
小川歯科	見和3-606-3小川ビル1F	253-5881
小原歯科医院	未広町1-1-21	303-6794
尾山歯科医院	千波町2270-3	241-6730
<b>か</b>		
笠原歯科	笠原町887-10	243-8817
笠原ラ・メール歯科	笠原町1592-2	303-8840
かず歯科診療所	元吉田町913-1アークヒルズ元吉田1-A	248-1000
片岡歯科医院	見和1-323-9	226-9632
加藤歯科医院	五軒町2-2-5	221-2622
金澤歯科医院	新原2-5-9	252-4180
かぶとう歯科医院	千波町2874-22	244-6480
川上歯科医院	見和3-178-10	254-5700
かわかみ歯科クリニック	吉沼町518-1	222-6480
川崎歯科クリニック	城東1-3-8 2F	303-1182
河原歯科医院	三の丸1-3-10三の丸パーキング1F	225-8302
神田歯科医院	元吉田町94-5	248-7560
菊池歯科医院	大足町911-4	259-6612
きしうえ歯科医院	田谷町4659-1	222-8020
木田歯科	南町3-2-32	221-4029
木村歯科医院	中丸町517-6	253-2268
久保谷歯科医院	加倉井町438-1	252-4516
倉沢歯科医院	元山町1-3-37	225-8444
くるみ親子の歯科医院	浜田1-18-21	291-7836
けやき台歯科医院	酒門町3298-10	248-8989
小澤歯科医院	見川5-125-10	251-6424

医療機関名(50音順)	所在地	電話番号
小鹿歯科医院	五軒町3-3-47	221-4611
古関歯科医院	元吉田町1500	248-1083
こどもとおとなの歯科クリニック	内原2-1 イオンモール水戸内原1階	259-1108
こばやし歯科	南町3-4-48	231-0505
小舩歯科医院	南町3-5-21	221-3594
<b>さ</b>		
さいとう歯科	五軒町2-4-8	221-2651
榊歯科医院	見川2-200-8	243-1220
酒門歯科クリニック	酒門町1098	247-9695
櫻川歯科医院	西原1-6-3	231-8188
さくら歯科医院	城東2-1-35	228-0819
猿田歯科医院	渡里町2932	231-7373
三の丸歯科医院	三の丸1-1-27	221-3497
歯科富永医院	河和田2-2188-6	239-5003
柴原歯科医院	赤塚1-219-2	254-2771
しまぶくろデンタルクリニック	堀町481-6	297-3185
常陽歯科医院	堀町1026-3	255-5582
白梅歯科医院	白梅3-2-18	228-0848
スケガワ歯科医院	上水戸1-11-7	228-1518
すすき歯科クリニック	吉沢町271-3	246-4618
関山歯科医院	渡里町2722	226-3166
千波歯科クリニック	千波町1242-3	243-2223
そえだ歯科クリニック	千波町214-8	244-3030
<b>た</b>		
大和歯科医院	浜田1-17-8	233-7168
高崎歯科医院	泉町1-4-14	221-3296
たかだ歯科医院	栗崎町1394-1	269-4158

医療機関名(50音順)	所在地	電話番号
<b>た</b>		
高宮歯科医院	内原町1531	259-6405
たかやま歯科医院	青柳町4759-2	231-0934
田崎歯科医院	千波町236-3	244-0208
田澤歯科医院	姫子2-352-18	257-3533
立原歯科診療所	泉町2-2-29	221-7933
谷川歯科医院	千波町2374-39	244-3182
中央ビル歯科医院	泉町2-3-2中央ビル7F	302-5217
てらかど歯科クリニック	双葉台5-797-1	353-8281
富永歯科医院	河和田2-2196-1	254-3011
友常歯科医院	東原2-4-4	221-4695
外山歯科医院	大塚町1741-11	254-6155
<b>な</b>		
永木歯科医院	城南1-1-17	226-2360
中島歯科医院	石川1-4022-8	252-7172
根本歯科医院	米沢町379-11	248-2112
のぐち歯科医院	城南2-5-45	226-5666
のぞみデンタルクリニック	小吹町 2590-1	303-8567
<b>は</b>		
白田歯科医院	石川3-2061	253-2178
塙歯科	小吹町2568-4	305-6550
ばば歯科クリニック	根本2-573-1	303-8241
はら歯科クリニック	酒門町1426-1	248-1182
ひかり歯科	河和田町185-5	255-6480
檜山歯科	本町1-11-20	231-7686
平須歯科医院	平須町1-203	243-6660
ファーストデンタルクリニック	宮町1-1-1 水戸駅ビルエクセル6F	222-3688
フカヤ歯科クリニック	河和田2-14-11	257-8811
双葉台歯科医院	大塚町1660-2	254-2355

医療機関名(50音順)	所在地	電話番号
プラス歯科クリニック	笠原町285-17	350-6661
古木歯科医院	東野町152-5	248-6057
ほうとく歯科	河和田町4405-118	309-5656
ホワイト歯科クリニック	石川3-4134-9	254-2157
<b>ま</b>		
松尾歯科医院	元吉田町1630-4	246-0648
松崎歯科医院	米沢町113-2	246-0089
松丸歯科クリニック	千波町2891-21	305-8020
三森歯科医院	大町1-2-40 朝日生命ビル2F	226-2600
水戸インプラントクリニック おおとも歯科	見川5-138-59	257-2222
水戸さくら通り歯科	米沢町142-3	291-6489
水戸歯科クリニック矯正歯科センター	大工町3-3-26	226-2534
みどりおか歯科クリニック	千波町2832-86 中川ビル1-A	239-5707
宮内歯科医院	平須町1828-192 平須ビル1F	244-2691
宮永歯科医院	青柳町3885-3	224-6484
村田歯科医院	千波町1199-11	244-7600
村山歯科医院	城東2-13-32	227-2885
モダンデンタル中庭歯科医院	河和田2-1-7	254-1630
元吉田あきやま歯科	元吉田町971	248-3324
森永歯科医院	城南2-15-30	225-1081
諸岡歯科医院	三の丸1-4-2 コトブキビル3F	226-3561
<b>や</b>		
ユービ歯科	酒門町2980-25	247-8241
横須賀歯科医院	西原2-3-37	254-4788
吉徳歯科医院	吉沢町352-2	247-9155
米川歯科医院	平須町1819-73	244-4312
<b>ら</b>		
りかデンタルクリニック	見和2-504-4	306-8214

## 成人歯科健康診査

健康な歯と口腔を保つためには、歯を失う主な原因であるむし歯や歯周病の予防が重要です。特に歯周病は、初期には自覚症状が少なく、進行してから気づくことが多いため、歯を失う最大の原因となっています。生活習慣病など全身の健康とも深く関わっています。

歯周病の予防と早期の治療を心がけましょう。

対象の方に、6月上旬に個人通知を送付します。

**対象者** 今年度（令和6年4月2日～令和7年4月1日）に、40歳・50歳・60歳・70歳に達する方

**内容** 歯科健康診査、結果の説明  
 ・歯の状況（むし歯の有無など）  
 ・歯肉の状況（歯周ポケット測定、歯肉炎の有無など）  
 ・歯石の有無  
 ・清掃状態

**申込み** 実施医療機関（P27～28または水戸市ホームページ参照）へお問合せください。

## 歯周病チェックしてみよう！

- 歯がグラグラする
- 歯肉が時々腫れる
- 口臭が気になる
- 歯磨きの時に出血
- 硬いものが噛みにくい
- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 歯肉が下がって歯と歯の間にすきまができた

チェックリストに1つでも当てはまる方は、歯周病の可能性があるので、歯科医院を受診しましょう！



## 成人の相談・教室

健康づくり課 ☎243-7311

### 成人健康相談

生活習慣について見直したい方、健診の結果で保健指導が必要とされた方、健診結果の見方について知りたい方、健康上に不安のある方を対象に、保健師・管理栄養士が相談に応じます。

**申込み** 事前に各会場へ電話予約

会場	水戸市保健所 ☎243-7311	常澄保健センター ☎269-5285	内原保健センター ☎259-6411
時間	9:00~11:15	9:30~11:00	
実施日	毎週金曜日	第2・4月曜日	第1・3木曜日

※実施日が変更となる月もあります。

### 特定保健指導

以下の基準に当てはまる方は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の危険性が高く、生活習慣の見直しが必要です。

保健師・管理栄養士による特定保健指導を実施しています。

対象者には個別に案内を送付しています。

腹囲  
男性：85cm以上  
女性：90cm以上  
または  
BMIが25以上

+ どれか  
1つ以上

- ①血糖  
空腹時血糖：100mg/dl以上  
またはHbA1c（NGSP）：5.6%以上
- ②脂質  
空腹時中性脂肪：150mg/dl以上  
またはHDL：40mg/dl未満
- ③血圧  
収縮期血圧：130mmHg以上  
または拡張期血圧：85mmHg以上

### 保健相談

本人や家族の体の健康で悩んでいる方は、面接相談や電話相談をご利用ください。保健師が関係機関などと連携をとりながら相談に応じます。

**実施日** 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

**時間** 9:00～12:00、13:00～16:00

**会場** 水戸市保健所

**専用電話** ☎243-5520



### 健康教室

健診の結果などにより、生活習慣の改善が必要な方、または希望者を対象に次のような健康教室を実施します。

生活習慣病予防教室、腎臓病予防教室、歯周病予防教室など

※対象者には個別に案内を送付しています。

### 総合診療医による健康相談

総合診療科は、何か特定の臓器を対象とするのではなく、患者さんが抱える健康問題について幅広く対応する診療科です。具体的には、どの科を受診すればいいのかよく分からない方、複数の健康問題を抱える方などの相談に応じます。

※診療はしていませんのでご注意ください。

**実施日** 第3木曜日

**会場** 水戸市保健所

**相談時間** 一人30分

**持ち物** 健診結果、お薬手帳、健康手帳（お持ちの方）

**申込み** 健康づくり課に電話予約





こころに関する相談						
事業名	精神保健相談	こころの健康相談		ひきこもり専門相談	ひきこもり家族教室	ぶらんけっと ～ひきこもり当事者の居場所～
予約等	事前相談のうえ、予約が必要	事前相談のうえ、予約が必要	面接相談を希望の方は要予約	事前相談のうえ、予約が必要	予約不要（初回のみ事前相談）	
内容	精神科医が相談に応じます。	公認心理師による相談	保健師、精神保健福祉士、社会福祉士による相談	精神科医が相談に応じます。	ひきこもりに関する知識やかかわり方について学習したり、同じ悩みを持つ家族がお互いの経験について話し合い、家族同士の仲間づくりや情報交換等により家族の精神的な負担軽減を図ることを目的に実施しています。	ひきこもり当事者の方が安心して集える場所です。トランプ、ボードゲームや軽い運動などを通じて、参加者同士の交流や外に出るきっかけづくりとしても利用することができます。
対象者	・精神障害者(疑いを含む)当事者やその家族 ・精神保健相談を担当している方 ※精神科や心療内科で治療中の方は対象外となります。	こころの健康に関する不安や悩みがある方やその家族		・ひきこもり状態にある方及びその家族 ・ひきこもり相談を担当している方	ひきこもり状態にある方を支える家族等	ひきこもり状態にある方
日時	毎月第1月曜日 14:15～16:15	毎月第1・3金曜日 14:30～16:45	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	毎月第1金曜日 14:00～16:00	毎月第3月曜日 13:30～15:00	毎月第2・4水曜日 13:30～15:00
会場	水戸市保健所				水戸市保健所または茨城県立健康プラザ	



## 各種相談

相談内容	相談先	受付時間	問合せ
妊娠・出産等に関する相談	子育て支援課 すまいるママみと	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	子育て支援課 (水戸市役所2階) ☎350-7528
母子の健康相談	子育て支援課 母子保健係	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	子育て支援課 (水戸市役所2階) ☎350-1216
家庭児童相談	子育て支援課 相談係	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	子育て支援課 (水戸市役所2階) ☎232-9111
女性・DV相談	子育て支援課 水戸市配偶者暴力相談 支援センター		
発達に心配のある こどもの相談	こども発達 支援センター	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	上水戸4-7-24 ☎253-3650 ※面接での相談は 予約制となります。
就学相談 ※小学校への入学を控えて、 お子さんに発育の遅れや、 障害などの心配がある場合	総合教育研究所 支援相談係	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	笠原町978-5 ☎244-1331
ヤングコール 10代の方の友人関係 についての相談 思春期の「こころ」 や「からだ」の相談	(公社)いはらき 思春期保健協会	土曜日 13:00～17:00 (祝日・12/29～1/3を除く)	☎305-7563

相談内容	相談先	受付時間	問合せ
高齢者に関する相談	高齢福祉課	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	高齢福祉課 (水戸市役所1階) ☎232-9174 地域支援センター (水戸市役所1階) ☎232-9110
介護保険に関する 相談	介護保険課	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	介護保険課 (水戸市役所1階) ☎232-9177
死にたい気持ち、 こころの悩みの相談	茨城いのちの電話	毎日24時間 (毎月29日～月末及び不定期 に数日、22時から8時まで 休み)	水戸 ☎029-350-1000 つくば ☎029-855-1000

## エイズ・性感染症検査、相談



事前予約が必要です。(匿名可)

内 容 HIV即日検査、梅毒検査、クラミジア検査、B型・C型肝炎ウイルス検査  
※梅毒及びクラミジア検査は、HIV検査と同時に受けることが条件です。

対象者 感染の可能性があった日から3か月以上経過した方

日 時 毎週木曜日 14:00～15:00(祝日・12/29～1/3を除く)

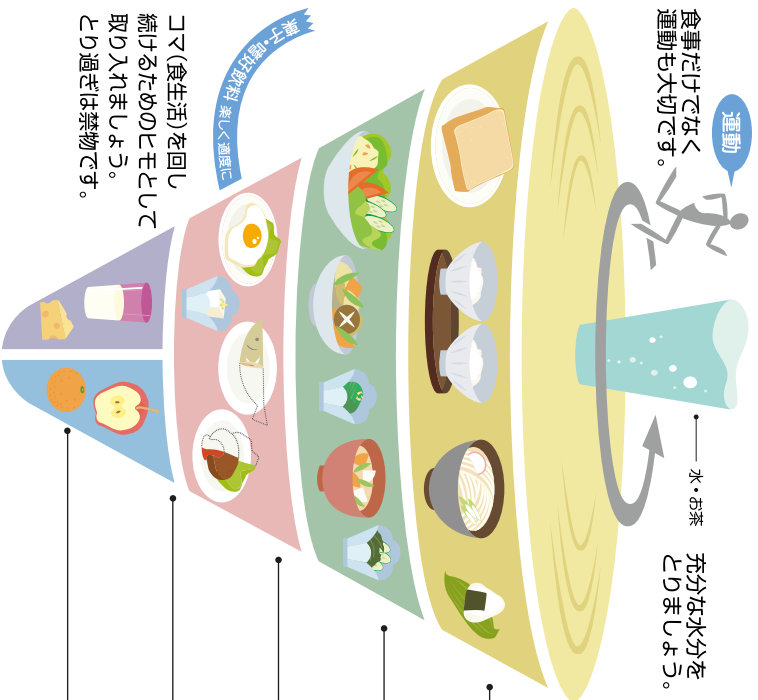
会 場 水戸市保健所2階

問合せ先 感染症対策課 ☎243-7315

# 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがか一目でわかる食事の目安です。

バランスの良い食生活は  
安定したコラののように回っています。



自分の身体活動に見合った「摂取の目安」を知りましょう。  
肥満の人や生活習慣病が気になる人は、ランクを1つ下げ  
るなど、個々人で調整が必要です。

身体活動量の見方 「低い」：1日中座っている ことかほとんどという方	・身体活動量の低い女性(高齢者を含む) 6~9才の子供	・ほとんど女性の身体活動量の低い者(高齢者の男性)	・12才以上のほとんどの男性
--	-----------------------------	---------------------------	----------------

1日分	約1600~2000kcal	約2000~2400kcal	約2400~2800kcal
<b>主食</b> (ごはん、パン、麺)	4~5 c(SV)	5~7 c(SV)	7~8 c(SV)
<b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻類)	5~6 c(SV)	5~6 c(SV)	6~7 c(SV)
<b>主菜</b> (肉、魚、卵)	3~4 c(SV)	3~5 c(SV)	4~6 c(SV)
<b>牛乳・乳製品</b>	2 c(SV)	2 c(SV)	2~3 c(SV)
<b>果物</b>	2 c(SV)	2 c(SV)	2~3 c(SV)

厚生労働省・農林水産省決定

## 料理例と数え方

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
<p><b>主食</b> (ごはん、パン、麺) 体を動かすエネルギー源になる</p> <p>1つ分 = ごはん1盛り1杯、おにぎり1個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もちそば1杯、ヌカッサイー</p>	<p><b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻類) 体の調子を調える</p> <p>1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりピカタ、身たくさん、味噌汁、ほうろく、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、きのの煮ころめし</p>	<p><b>主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) たんぱく質、脂質、無機質(鉄)</p> <p>1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の炙りから 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ</p>	<p><b>牛乳・乳製品</b> 無機質(カルシウム)、たんぱく質、脂質 体(丈夫な骨や歯)をつくるもとになる</p> <p>1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分</p>	<p><b>果物</b> ビタミンC、無機質(カルシウム) 体の調子を調える</p> <p>1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個</p>

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

**元気で長生き応援します！**

快適で幸せな  
ゆとりのある暮らしを

**福祉用具販売・レンタル  
住宅改修・補聴器**

株式会社 **ロングライフ**



☎029-257-2345

水戸市谷津町細田1-8



**人間ドック予約受付中**

**imc 茨城県メディカルセンター**

〒310-8581 水戸市笠原町489  
TEL 029-243-1111 (人間ドック予約受付)



Otsuka 大塚製薬

のどをうるおすだけの  
飲料ではありません。

「のどが潤いた」と感じる、  
爽やかな飲み心地が特徴です。イオンバランスが整った  
ポカリスエットは、体内の水分に届きやすいです。  
カラダに必要な水分と電解質をしっかりと摂取。  
カラダの働きを支え、健康には欠かせません。

**POCARI SWEAT**

**食中毒予防の3原則**



つけない! 食べない! やっつける!

まもろう 食の安全!!

水戸食品衛生協会 TEL 029-306-6685



今、わたしたちが  
できることを全力で!

江戸時代から続く酒造りとともに、  
地域の公衆衛生に貢献できる  
会社になってまいります。

1ℓ, 5ℓ, 20ℓがございます

**明利酒類株式会社**

〒310-0836 水戸市元吉田町338 TEL 029-247-61

**SUZUKI セニアカー  
試乗キャンペーン**

当社全店\*に**試乗車**又は**展示車**がございます。  
ぜひ**試乗のご予約**をお待ちしております。  
※中古車場点は除く



**ET4D**  
本体価格  
**41.8万円**

※写真のフリリアントホワイトパール  
塗装車は15,000円高。

運転免許証を返納され、セニアカーをご購入の方  
**現在お使いのお車を買取りできます!!**

※詳しくはお問い合わせ下さい ※本体価格にはオプション品や保険料は含まれておりません。

**(株)スズキ自販茨城 美野里営業所**  
小美玉市西郷地1173-2 TEL.0299-36-7676

**飲料水水質検査  
食品衛生検査  
異物検査  
浴槽水水質検査**

検査で安心、得られる信頼!

**IPIC** 一般社団法人  
茨城県薬剤師会検査センター

水戸市笠原町978-47 TEL 029-306-9086

よく眠った人には、かなわない。

**Lumone**



**GOOD DESIGN**

**東洋羽毛北関東販売株式会社  
茨城営業所** TEL 0120-461-590

医療法人

**福田小児科**  
Fukuda Clinic For Children



理事長 福田守邦

水戸市酒門町3155-4  
(けやき台入口)

☎(029)-248-2622

休診日:日曜、水曜、木曜、祝日

**やまわきこども  
クリニック**

水戸市城東2-3-32

●電話予約制●

☎029-228-5152

(月~金) 8:45~17:00  
(土) 8:45~12:30

“健康産業の未来をつくる”

医科器械・理化機器の販売、総合商社

**株式会社 日東**

代表取締役社長 二川 泰久

本社：水戸市柳町2-11-36  
☎(029) 231-1271

日本最大級の犬と猫のテーマパークつくばわんわんランドに併設

老犬&老猫ホーム

**ひまわり**



〒300-4353 茨城県つくば市沼田579 ☎029-886-3601

info@rouken-kaigo.co.jp http://rouken-kaigo.co.jp/

動物取扱業登録：第2583 種別：保護 動物取扱責任者：田口弘樹  
登録年月日：令和2年5月14日 有効期限の末日：令和7年5月13日



## 受動喫煙対策

たばこは、自分の体だけでなく、受動喫煙によってたばこを吸わない周囲の人にも健康への様々な影響を与えることが知られています。

望まない受動喫煙が生じないように、受動喫煙に関する知識の普及・啓発、受動喫煙の防止に必要な環境の整備などに取り組んでいます。



まずは受動喫煙の健康影響を知ることから始めよう！



なくそう！  望まない受動喫煙。マナーからルールへ



多くの施設において  
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は  
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には  
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には  
標識掲示が義務付けに

つづけよう  
受動喫煙対策！

みんなと一緒に、これからも。



けむいモン

みんなの受動喫煙に対する  
思いから産まれた、タバコ  
の煙の化身。

みとちゃん健康  
マイレージ  
応募用紙

郵便はがき

お手数ですが  
所定の切手  
をお貼り  
ください

3 1 0 0 8 5 2

水戸市笠原町 993-13

水戸市保健所

健康づくり課 行

健康づくりガイドブック（健康カレンダー）について  
ご意見をお聞かせください。

切り取り

# 必ず年に1回健診を受けて応募しましょう! 豪華賞品が当たるチャンス!

みとちゃん

健康マイレージ



健診を受けて、健康づくりに取り組むあなたに、市民の健康を応援する企業からの素敵なプレゼントが抽選で当たります。

切り取り

## R6 みとちゃん健康マイレージ 応募用紙

ふりがな 名前	男 女		生年 月日	S H		
住所	〒		電話番号			
<b>STEP1 健診を受ける 全員必須</b>						
受診日 令和 年 月 日			前年と比べ検査値が改善されていると 当選確率アップ!!  が改善された			
<b>STEP2 健康に関する取組を記入 (①~⑥のうち2つ以上)</b>						
①がん検診 を受ける	肺がん	胃がん	大腸 がん	前立腺 がん	乳がん	子宮 がん
	受診日 /	受診日 /	受診日 /	受診日 /	受診日 /	受診日 /
②歯 科 の 取 組						
③運 動 の 取 組						
④食 事 の 取 組						
⑤健 康 イ ベ ン ト						
⑥そ 他 取 組						
<b>STEP3 希望コースを選ぶ (A・B・Cから選び、第2・第3希望がなければ×)</b>						
第1希望	第2希望	第3希望				
コース	コース	コース				

切り取り

### 応募要項

**応募期間** 令和6年7月15日～令和7年3月15日

インターネット応募は  
こちらから!

**対象者** 水戸市に住民登録のある18歳以上の方  
**応募方法** 応募用紙による郵送またはインターネットフォームまたは元気アップ!りいばらきからの応募  
**郵送先** 〒310-0852 水戸市笠原町993-13 水戸市保健所 健康づくり課  
**当選結果** 商品の発送をもってお知らせ  
※一部大型商品につきましては、水戸市保健所にて受取をお願いいたします。  
**問合せ** 健康づくり課 ☎243-7311



### 応募の流れ

**STEP1 健診を受ける 全員必須** 対象健診期間 令和6年3月1日から令和7年2月28日

特定健診、高齢者健診、生活習慣病予防健診、職場健診、学校健診、人間ドックなど

**STEP2 健康に関する取組を記入 (①~⑥のうち2つ以上)**

- ①がん検診を受ける
- ②歯科の取組 例:定期的に歯科健診を受ける、歯間ブラシを使って歯磨き
- ③運動の取組 例:1日30分のウォーキングをする、ジムで週4回体を動かす
- ④食事の取組 例:3食きちんと食べる、野菜を多めに食べる、減塩を意識した食事にする
- ⑤健康イベント 例:生活習慣病予防教室に参加する、水戸黄門漫遊マラソンに参加する
- ⑥その他取組 例:禁煙する、乳房を意識する生活習慣(ブレスト・アウェアネス)を送る



**STEP3 希望コースを選ぶ**

- Aコース 運動施設利用券・スポーツ用品
- Bコース 電化製品・家庭用品
- Cコース 宿泊券・食品

市民の健康を応援する  
企業からの素敵な商品一覧▶



元気アップ!りいばらきでも  
みとちゃん健康マイレージに応募できます。▶

※こちらの応募の場合メ切は  
令和6年12月31日までです。また、複数の  
方法で応募することはできませんので注  
意ください。



この用紙にご記入いただいた内容は応募内容の審査及び賞品の当選通知、発送する目的で利用いたします。また、「個人情報の保護に関する法律」に基づき適正に取り扱いたします。