

# 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)
  - 感染症対策課(☎243-7315)
  - 健康づくり課(☎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

## みとちゃん健康マイレージ 協賛企業・団体を募集!

市民の皆さんが、健診を受けるなど、健康づくりの取組を実践して応募すると、抽選で賞品・特典が当たる「みとちゃん健康マイレージ」。事業に協賛し、健康増進に寄与する賞品・特典を提供していただける企業・団体を募集します。協賛いただいた企業・団体は、ポスターやチラシ、市ホームページなどで紹介します。申込方法など、詳細は、お問合せください。



募集期間/4月15日(月)~5月13日(月)

問合せ/健康づくり課

## お酒、正しく飲んでいきますか?

お酒の飲みすぎは、肝臓に負担をかけるだけでなく、生活習慣病やがんなどの原因となります。

▼お酒は1日の適量を守りましょう

ビール…中びん1本、日本酒…1合、缶チューハイ…1缶(350ml)、ワイン…1~2杯(200ml) ※週に2日は休肝日を設けましょう。同じ飲酒量でも休肝日がない方は、総死亡リスクが高くなります。問合せ/健康づくり課

## 総合診療医による健康相談

筑波大学の総合診療医が健康相談に応じます。具体的にどの科を受診すればいいのかよく分からない方や複数の健康問題を抱える方などの相談に、幅広く対応しています。診療は行いません。

日時/毎月第3木曜日、午前9時40分~午後2時45分(1人30分1回のみ) 場所/市保健所 対象/市内に居住する方 料金/無料  
申込・問合せ/事前に、電話で、健康づくり課へ

## 精神保健相談

精神保健に課題を抱える方について、精神科医が治療の必要性や生活などに関する相談に応じます。

日時/毎月第1月曜日、午後2時15分~4時15分  
場所/市保健所 対象/精神障害者(疑い含む)やその方を支える家族など 料金/無料  
申込・問合せ/事前に、電話で、健康づくり課へ

## 5種混合ワクチン定期接種

4月1日から従来の「4種混合ワクチン」と「ヒブワクチン」に代わり、両方のワクチン成分を含む「5種混合ワクチン」が、公費による定期接種となりました。

※すでに「4種混合ワクチン」と「ヒブワクチン」で接種を開始している方は、引き続き、同じワクチンで接種してください。

### ▼5種混合ワクチン接種

対/生後2か月以上7歳6か月未満 料/無料  
申/電話で、実施医療機関へ ※実施医療機関など、詳細は、市ホームページをご覧ください。  
問/感染症対策課

## 高齢者肺炎球菌予防接種(定期接種)

対/これまでに肺炎球菌の予防接種を受けたことがない次の方 ①65歳の方(66歳の誕生日の前日まで) ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器などの機能に障害があり、日常生活が極度に制限される方 ※令和5年度対象者のうち、65歳で未接種の方も①に該当するため、66歳の誕生日の前日まで接種可能です。

※定期接種の対象者となる②の方には、予防接種券と予防接種票を4月に送付します。①の方は、誕生日を過ぎてからの送付となります。

個人負担金/接種料金から助成額(2,000円)を差引いた額 ※所得などの条件により、個人負担金が免除になる場合があります。詳細は、感染症対策課にお問合せください。 持ち物/予防接種券、予防票、個人負担金 申/電話で、実施医療機関へ  
問/感染症対策課

## 飼い犬・飼い猫の不妊去勢手術費助成

対/令和6年4月1日~令和7年3月31日に、飼い犬・飼い猫に不妊去勢手術を行った飼い主の方 助成条件/次の条件をすべて満たすこと ①販売など営利を目的とせず飼養している ②不妊去勢手術を行った日以降も、引き続き市内に住民登録がある ③市税を滞納していない ※犬の助成は、①~③のほかに、市に犬の登録があり、令和6年度の狂犬病予防注射を受けていることが条件。 助成額(1匹あたり)/不妊手術4,000円、去勢手術3,000円 ※持ち物など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

申・問/不妊去勢手術後、直接、動物愛護センターへ

## 有毒植物の食中毒に注意しましょう

毎年春になると、山菜などと間違えて有毒植物を食べ、食中毒になる事例がみられます。

山菜などを採取する際は、よく確認し、食用だと確実に判断できないものは、食べないようにしましょう。

問/保健衛生課



## 国民生活基礎調査にご協力ください

この調査は、医療保険への加入状況や、所得など、世帯の状況を把握するために、行います。年金や働き方などの政策を検討する際の資料として国などが活用します。

対象として指定された地区の世帯には、調査票の記入などのために4月下旬から調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

問/保健総務課

令和6年4月15日号  
第1572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 029-224-5188  
029-224-5188 kaihoun@city.mito.lg.jp