

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

食生活改善推進員による 「親と子の料理教室」

問合せ／健康づくり課

こどものころから食べ物について理解し、体によい食事をとる習慣が大切です。料理を作る楽しさと食べる喜びを体験できる教室を、各市民センターなどで実施します。

居住する地区の会場に参加してください。実施会場などは市ホームページで確認し、詳細は、お問合せください。

対象／小学生と保護者 ※定員になり次第締切り。
メニュー／フライパン・デ・パエリア、トマトジュースのスープ、みかん缶のクラフティ

※メニューは変更になる場合があります。

料金／各会場によって異なります



熱中症に注意しましょう

問合せ／熱中症…健康づくり課・救急課(☎221-0126)、クーリングシェルター…環境保全課(☎232-9154)

熱中症は、7～8月をピークに発生します。暑い環境下での体調不良は熱中症の可能性があり、高齢者や幼児は特に注意が必要です。のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給し、エアコンや扇風機を使用して予防しましょう。

また、市では、「暑さをしのげる場所」として公共施設や民間施設を「クーリングシェルター」として指定しました。各施設の利用可能日・時間など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

【主な公共施設】市役所本庁舎、常澄・内原出張所、各市民センター(一部を除く)、市民会館など

明日からできる高血圧症の 予防とケア講座

筑波大学の総合診療医と市の管理栄養士が、高血圧症の予防とケアについて、分かりやすく解説する講座です。

日／8月28日(水)、午後1時30分～3時30分(受付は午後1時10分から) 場／市保健所 対／市内に居住する方 人／50名(定員になり次第締切り) 料／無料
 申・問／7月29日(月)～8月9日(金)に、電話で、健康づくり課へ

骨粗しょう症検診

市内在住の18歳以上の女性を対象とした骨密度検査を実施しています。日時など、詳細は、受診券に同封の日程表または市ホームページをご覧ください。

問／健康づくり課

生涯に一度は肝炎ウイルス 検診を受けましょう

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、自覚症状がないまま病気が進行します。症状の悪化を防ぐには早期発見が重要です。

▼令和6年度肝炎ウイルス検診無料対象者
 対／令和6年度に41歳、46歳、51歳、56歳、61歳になる方で、今までに肝炎ウイルス検診を受けたことがない方
 ※予約方法など、詳細は、受診券に同封の案内または市ホームページをご覧ください。
 問／健康づくり課

保健推進員にご相談ください

小学校区ごとに選任された保健推進員は、地域と行政のパイプ役として、各種健診の勧めや相談など、地域の方々の健康づくりに携わっています。保健推進員に相談したい方は、お問合せください。

問／健康づくり課

こどもの定期予防接種

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。

▼2種混合2期(ジフテリア・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「積極的勧奨の差し控え」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20歳未満の方は、不足回数分を定期接種(無料)として受けることができます。

問／感染症対策課

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

保護犬・保護猫の里親募集

動物愛護センターでは、保護した犬猫の里親を募集しています。里親になるためには一定の条件があります。里親の条件や譲渡対象となる犬猫の情報など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

問／動物愛護センター