

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

9月10日～16日は自殺予防週間

問合せ／健康づくり課

「夜眠れない」、「死んでしまいたい」など、あなたの悩みを相談してください。

こころの健康相談(公認心理師による面談)

期日／第1・第3金曜日

時間／午後2時30分～4時45分

場所／市保健所

申込み／事前に、電話で、健康づくり課へ

9月はがん征圧月間・ 特定健診受診促進月間

問合せ／健康づくり課

水戸市における死亡原因の約半数を占めるのは、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」です。自覚症状のないうちに発見し、早期治療へと結びつけるために、がん検診や特定健診を受診しましょう。

みとちゃん健康マイレージ ～健診を受けて応募しよう～

問合せ／健康づくり課

健診を受けて、健康づくりの取り組みをして応募すると、健康を応援する企業から、素敵なプレゼントが抽選で当たります。今年は41企業から約350名分の協賛品をいただきました。詳細は、市ホームページをご覧ください。

対象／市内に居住する18歳以上の方

申込み／令和7年3月15日(土)(当日消印有効)までに、いばらき電子申請・届出サービスから申込むか、応募用紙に記入し、

郵送で、健康づくり課へ ※応募用紙は、「健康づくりガイドブック・みと(裏表紙)」または市保健所などで入手できます。



県公式健康推進アプリ

「元気アップ!リいばらき」からも応募できるコースがあるよ!

応募締切は12月31日(火)まで!



9月は健康増進普及月間です

①に運動 ②に食事 しつかり禁煙 良い睡眠!生活習慣を改善して健康増進に努めましょう。

【1日の塩分摂取目標量】

男性7.5g、女性6.5g(高血圧や腎機能が低下している方は6.9以下)です。塩分の過剰摂取は、高血圧やむくみの原因となります。塩分の摂取量に留意し、普段から血圧を測定し、高血圧などの生活習慣病予防に努めましょう。

問／健康づくり課

みと健康川柳を募集します

テーマは「健康」です。毎日の生活の中で感じたことや、くすつと笑ってしまったこと、健康の大切さを訴えるものなど、健康に関する作品を応募してください。入賞作品は、令和7年2月ごろ市ホームページなどで発表します。

対／市内に居住または通勤・通学する方

申・問／9月1日(日)～12月27

日(金)(必着)に、いばらき電子

申請・届出サービスから申込む

か、はがきまたはファックスに、①氏名

②ふりがな ③ペンネーム(任意) ④年齢

⑤学校名等(在学の方) ⑥住所 ⑦電話番号

⑧川柳作品を記入し、水戸市健康づく

り課(〒310-0852笠原町993)

13、☎243-7311)へ



成人の風しん抗体検査・予防接種

妊娠初期の妊婦の方が感染すると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

市では、無料の抗体検査と予防接種の一部助成を実施しています。

▼抗体検査

対／水戸市に住民登録がある次の方 ①妊娠を希望する女性 ②妊娠を希望する女性の同居者 ③風しんの抗体価が低い妊婦の同居者 ※これまでに風しんにかかったことがある方、風しんの抗体検査を受けたことがある方、風しんの予防接種を受けたことがある方は対象外。詳細は、市ホームページをご覧ください。



▼予防接種(任意接種)

対／水戸市に住民登録があり、平成24年4月1日以前に生まれ、婚姻関係(事実上婚姻関係にある方を含む)が明らかな次の方

①妊娠を予定または希望している女性 ②

妊娠している女性(夫(パートナー) ※こ

れまでに風しんにかかったことがある方、

風しんの予防接種を受けたこと

がある方は対象外。詳細は、市

ホームページをご覧ください。

※抗体検査・予防接種とも昭和37年4月2

日から昭和54年4月1日生まれの男性は対

象外。

問／感染症対策課

