

📄 ホームページ    ✉ メール    ☎ 電話    📮 郵送    🪟 窓口    📠 ファックス

📄 市ホームページで簡単に検索できます。詳細はこちら➡



ID 0040659

## フレイル予防で健康長寿と幸福長寿の両立を目指そう

東京大学の飯島勝矢先生が、フレイル予防についてお話しします。



- 📅 2/11(火) 10:00~12:00(受付は9:30から)
- 📍 市民会館
- 📄 無料
- 📄 2/7(金)までに、📄、☎で
- 📄 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0087668

## 慢性閉塞性肺疾患(COPD)の予防とケア

総合診療医が明日からできる禁煙方法を分かりやすく解説する講座です。



- 📅 1/22(水) 13:30~15:00(受付は13:10から)
- 📍 市保健所
- 📄 市内に居住する方
- 📄 無料
- 📄 1/16(木)までに、☎で
- 📄 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0005603

## 麻しん風しん混合の予防接種はお済みですか？

麻しん風しんの予防接種は、1期(1歳以上2歳未満)と2期(小学校就学前の1年間)の2回を接種することで、免疫をより高めることができます。

4月に小学生となるお子さんの公費での接種は、3月末までです。まだ接種が済んでいない方は、早めに接種しましょう。



📄 感染症対策課(☎243-7315)

ID 0073997

## 健診を受けて応募しよう！ みとちゃん健康マイレージ

募集

健診を受け、健康づくりの取組をして応募すると、健康を応援する企業から、電化製品や健康食品など、素敵なプレゼントが抽選で当たります。今年は40を超える企業から約350名分の協賛品をいただきました。

対象▶水戸市に住民登録のある18歳以上の方  
申込み▶3月15日(土)(当日消印有効)までに📄、応募用紙に記入し、📮で



📄 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0003741

## お肉はしっかり焼いて食べましょう

毎年、肉の生食や加熱不十分な肉などを食べたことによる食中毒が発生しています。

生食用ではない肉は腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ、E型肝炎ウイルスなどの食中毒菌やウイルスに汚染されている可能性があります。肉を食べる際には、中心までよく加熱するようにしてください。

また、箸などを通じて食中毒になることがあります。生の肉をつかむ箸と、加熱後の食品をつかむ箸は、必ず使い分けましょう。

📄 保健衛生課(☎243-7328)

ID 0063756

## 無料で健康チェックを受けてみませんか

こどもから大人まで参加できる「スポーツ・健康フェスティバル」では、「足の健康診断」、「未来のAI歯科検査システム」、「体幹測定&栄養チェック」、「血管年齢測定・血圧測定・骨の健康度測定・健康相談」などが無料で受けられます。

アプリで解析したり専門家からのアドバイスを受けたり、楽しく健康チェックをしましょう。

日時▶1月19日(日) 午前10時~午後3時  
場所▶アダストリア みとアリーナ  
料金▶無料

📄 健康づくり課(☎243-7311)