

Health Guideーヘルス・ガイドー 保健所からのお知らせです

HP ホームページ ✉ メール ☎ 電話 郵便送 窓 窓口 FAX ファックス

ID市ホームページで簡単に検索できます。詳細はこちら⇒



ID 0066848

協会けんぽとの連携による 健康づくりセミナー

「えっ！ホント？クイズで学ぶ生活習慣病」



- 日** 3/6(木) 14:00～16:00(受付は13:00から)
場 総合教育研究所
対 市内に居住または通勤する方 **料** 無料
申 2/14(金)までに、HP、☎で、全国健康保険協会
茨城支部へ
問 同茨城支部(☎303-1500)または健康づくり課(☎
243-7311)

ID 0090101

親子で学ぼう 月経トラブルの対処法

月経トラブルなどについて、産婦人科医の話を聞いてみませんか。

先着①50名②100名



講師：八田真理子

- 日** 3/9(日) 14:00～16:00
(受付は13:30から)
場 ①市民会館 ②WEB
料 無料
申 2/28(金)までに、HPで
問 茨城県産婦人科医会(☎241-1130)または健康づく
り課(☎243-7311)

ID 0004481

歯周病を予防しよう

歯周病は歯を失う原因の第1位です。歯ブラシでとれる汚れは5割程度と言われています。ご自身のセルフケアと歯科医院のケアで、歯周病の予防に努めましょう。

今年度20、30、40、50、60、70歳になる方は、2月28日(金)まで、500円で成人歯科健診が受けられます。

申込み▶事前に、☎で、実施医療機関へ ※「水戸市成人歯科健康診査」を申込み、個人通知をお持ちのうえ、受診してください。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0067875

ゆっくりよく噛んで食べよう

普段の食事で、早食いになっていませんか？よく噛んで食べると食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食欲が抑えられ、肥満予防につながります。

また、脳内物質の働きとして内臓脂肪の分解を促進することも知られており、二重のダイエット効果が期待できます。

ゆっくりよく噛んで食事をするようにしましょう。



問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0003160

HPVワクチン(キャッチアップ)が 条件付で来年度も接種できます

令和4年度から令和6年度にHPVワクチンを1回以上接種した次の方は、残りの回数を令和7年度も無料で接種できます。

接種を希望する方は、令和7年3月31日(月)までに、1回目の接種を受けましょう。

対象▶平成9年4月2日～平成21年4月1日に生まれた女性

接種方法▶医療機関を予約のうえ、「予防接種券」と「母子健康手帳」を持参し、受診してください。「予防接種券」がない方は、感染症対策課にお問合せください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 感染症対策課(☎243-7315)

ID 0054846

二種混合と日本脳炎2期予防接種

乳幼児期の予防接種によってできた免疫を維持するために、期間内に受けましょう。

二種混合(ジフテリア・破傷風)

対象▶11歳以上13歳未満の方

日本脳炎1期・2期

対象▶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

※日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差控えにより、接種を受けられなかった平成19年4月1日までに生まれた方も、20歳未満までの間に1期(3回)、2期(1回)の不足回数分の接種を、無料で受けることができます。

問 感染症対策課(☎243-7315)