

📄 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 0055505

総合診療医による健康相談

筑波大学の総合診療医が、どの科を受診すればいいのかわからないなどの相談に応じます。診療は行いません。

先着各4名



目 毎月第3火曜日、13:30～15:45(4月から日時変更)
※1人30分、1回のみ。

場 市保健所

対 市内に居住する方 **料** 無料

申 事前に、☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)

Let's Try!

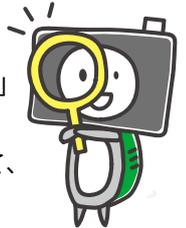
ID 0041776

毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお(おいしお)Day」

塩のとりすぎは、身体にさまざまな弊害をもたらすよ。塩の味はみんな違って感じるから、気づかないうちに塩をたくさんとってしまうこともあるんだ。

県では、40(しお)を半分減らした20日を、減塩の日「いばらき美味しお(おいしお)Day」として、減塩を応援しているよ。

みんなも、毎月20日は、塩を控えめにして、美味しく健康に気をつけてみよう！



ID 0004069

健診結果を見直しましょう

健康診査を受けたら、結果を確認してご自身の健康状態を知ることが大切です。日ごろの生活習慣を見直すことで、病気の予防に繋がります。気になる項目があれば、保健師と管理栄養士による個別相談を実施しています。

また、ご希望の方には健康手帳(A4フラットファイル)を交付しています。特定健診やがん検診などの結果票を綴ったり、日々の血圧や体重などをグラフに記載して、自分自身の健康管理のために、ぜひご活用ください。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0040405

ひとりで悩んでいませんか？

- 夜眠れない、夜中に何度も目が覚める
- 食欲がなく、体重が急に減った
- 気力がわかない、何もする気がしない
- 死んでしまいたいと思う

あなたの悩みについて、まずは相談してみませんか？

【市保健所(健康づくり課)】

受付時間▶月～金曜日、午前9時～正午、午後1時～4時 ※電話(☎243-7311)での相談もできます。祝日、年末年始は休み。

【茨城いのちの電話】

①専用電話▶350-1000

受付時間▶24時間 ※毎月29日～月末と不定期で数日、午後10時～翌日午前8時の相談は休み。

②フリーダイヤル▶0120-783-556

受付時間▶午後4時～9時 ※毎月10日は、午前8時～翌日午前8時

【いばらきこころのホットライン】

①専用電話▶244-0556

受付時間▶月～金曜日、午前9時～正午、午後1時～4時 ※祝日、年末年始は休み。

②フリーダイヤル▶0120-236-556

受付時間▶土・日曜日、午前9時～正午、午後1時～4時 ※祝日、年末年始は休み。

【よりそいホットライン】

フリーダイヤル▶0120-279-338

受付時間▶24時間

LINEなどでの相談もできます。詳細はID検索で！

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0001516

梅毒の感染者が増えています！

梅毒は症状がなくても感染していることがあり、知らないうちに誰かにうつしてしまうこともあります。

感染症対策課では、性感染症などの相談や検査を無料で実施しています。また、気になる症状がある場合には、医療機関を受診しましょう。

検査日時▶毎週木曜日、午後2時～3時

場所▶市保健所

対象▶HIV・性感染症などの感染の心配のある方で、感染の可能性があった機会から3か月以上経過した方(匿名可)

申込み▶事前に、📞、☎で

問 感染症対策課(☎350-7650)

令和7年度 人間ドック・脳ドックの補助

健康づくり課(☎243-7311)

対象▶ 次のいずれかに該当する方

①4月1日現在40歳以上で、水戸市国民健康保険税を完納している世帯に属する国民健康保険被保険者

②市内に住所を有し、後期高齢者医療制度の保険料を完納している後期高齢者医療制度の被保険者

※後期高齢者医療制度の被保険者は、人間ドックのみ補助の対象となり、脳ドックの補助の対象とはなりません。

※受診日当日に国民健康保険・後期高齢者医療制度の資格がない方、妊娠中の方は受診できません。

※脳ドックは、閉所恐怖症の方、磁気反応による事故防止のため心臓ペースメーカーや刺激電極などを身につけている方、人工関節などの金属が埋め込まれている方、入れ墨をしている方は受診できません。

定員▶ 国民健康保険被保険者…抽選2,500名 後期高齢者医療制度の被保険者…抽選1,000名

※定員に満たない場合は再募集します。再募集する場合、詳細は、今後の「広報みと」などでお知らせする予定です。

健診機関・料金▶ 下表のとおり

※市の補助率は健診費用の5割(千円未満切捨て、上限あり)

申請期間▶ 3月10日(月)～4月10日(木)

※今年度から、申請期間を拡大しました。

申請方法▶ 次のいずれかの方法で申請

①いばらき電子申請・届出サービスで

②はがき(当日消印有効)に、希望する健診の種類(1種類)・婦人科検診の有無(人間ドックを希望する女性のみ)・健診機関(1か所)、住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号を記入し、水戸市保健所健康づくり課人間ドック担当(〒310-0852笠原町993-13)へ

※5月中旬に、補助対象者に「補助金交付決定通知書」を送付します。健診の予約は、補助金交付決定通知書が届いてから、同封されている添書を確認し、ご自身で直接、健診機関に連絡してください。



＜注意事項＞

- ・脳ドックは、2年連続しての受診はできません
- ・人間ドック・脳ドック時に、特定健康診査、高齢者健康診査が含まれていますので、必ず水戸市の受診券を医療機関に提出してください
- ・補助決定後に健診の種類は変更できません

健診機関	健診の種類			個人負担金 (補助適用後の額)	胃がん検診 胃カメラに変更	前立腺検査 (PSA)	健診期間	備考
	人間ドック	婦人科検診	脳ドック					
県メディカルセンター 笠原町489 ☎243-1111	●	—	—	22,120円	可(医師の指示などの条件あり) ※別途3,300円	別途2,420円 —	5月下旬～ 令和8年3月中旬	乳がん検診は、マンモグラフィの追加受診可(隔年、別途3,850円)
		㊟㊷		26,920円				
水戸済生会総合病院 双葉台3-3-10 ☎254-9044	●	—	—	21,800円	可(定員あり) ※別途3,300円	別途2,200円 —	6月下旬～ 令和8年3月下旬	乳がん検診は、年度内の年齢が偶数の方はマンモグラフィ、奇数の方は超音波検査
		㊟㊷		26,800円				
		㊟㊸		24,400円				
いばらき健康管理センター 見川町2131-143 ☎243-6220	●	—	—	21,900円	—	別途2,750円 —	5月下旬～ 令和8年3月中旬	乳がん検診は、マンモグラフィまたは超音波検査を選択(選択がない場合は超音波検査)
		㊟㊷		26,030円				
		㊟㊸		25,600円				
東関東クリニック 白梅3-4-8 ☎221-1200	●	—	—	21,900円	可(定員・曜日指定あり) ※別途3,300円	別途2,750円 —	5月下旬～ 令和8年3月中旬	—
水戸赤十字病院 三の丸3-12-48 ☎233-0078	—	—	●	27,450円	—	別途2,530円	6月上旬～ 令和8年3月中旬	—
水戸中央病院 六反田町1136-1 ☎309-8521	●	—	—	21,900円	可(定員あり・75歳以上は胃カメラのみ) ※別途4,400円	含む —	5月中旬～ 令和8年3月中旬	乳がん検診は、マンモグラフィまたは超音波検査を選択(マンモグラフィは隔年で74歳以下の方のみ、選択がない場合は超音波検査)
		㊟㊷		28,000円				
		㊟㊸		27,900円				
水戸協同病院 宮町3-2-7 ☎233-9930	●	—	—	21,800円	可(定員あり・75歳以上は胃カメラのみ) ※別途3,300円	別途2,200円 —	7月上旬～ 令和8年3月中旬	—
		㊟㊸		25,500円				
		—	●	23,408円				
水府病院 赤塚1-1 ☎309-5000	●	—	—	23,000円	可(定員あり) ※別途3,300円	別途2,200円	5月下旬～ 令和8年3月下旬	胃カメラは12月～3月が比較的空いています。
北水会記念病院 東原3-2-1 ☎303-3005	●	—	—	23,000円	可 ※別途3,850円	含む —	7月上旬～ 令和8年2月下旬	乳がん検診は、マンモグラフィまたは超音波検査を選択(選択がない場合は超音波検査、マンモグラフィは隔年)
		㊟㊷		29,100円				
		㊟㊸		29,100円				
	—	—	●	36,500円	—	含む		
筑波大学附属病院 つくば市天久保2-1-1 ☎029-853-4205	●	—	—	47,200円	胃カメラのみ	別途3,300円	6月上旬～ 令和8年3月下旬	—
		—	●	83,200円				
水戸ブレインハートセンター 青柳町4028 ☎222-7007	—	—	●	22,000円	—	—	6月上旬～ 令和8年3月下旬	—

㊟=子宮頸がん ㊷=マンモグラフィ ㊸=超音波検査