

令和 7 年度版

健康づくりガイドブック・みと

健康宣言カレンダー付

元気な明日を目指す健康都市宣言

令和 2 年 4 月



人生100年時代を迎える中、生き生きと人生を楽しむ、生涯を通じて健やかに過ごすためには、こころも体も健康であることが大切です。

そのため、わたしたちは、こどもから大人まで、自ら進んで健康的な生活習慣を身につけるとともに、自分らしく、生きがいを持って生活するよう心がけます。そして、家族や友人、地域みんなで互いに声をかけ合いながら、健康に対する意識を高め、健康づくりの輪を広げていきます。

ここに、中核市移行にあたり、快適な環境の中で、笑顔にあふれ、元気に暮らせるまちの実現に向け、水戸市を「元気な明日を目指す健康都市」とすることを宣言します。

目次

P1~2	健康都市宣言の取組
P3	水戸市保健所等案内
P4	休日や夜間の病気やケガ
P5~16	健康宣言カレンダー
P17	健康診査
P18	がん検診等
P19	健診の受け方
P20	特定健診について
P21	「がん」は予防できる病気です
P22	がん検診と精密検査について
P23	ロコモ・骨粗しょう症・健康体重のススメ
P24	腎臓病予防の取組・地区組織活動
P25 ~ 26	予防接種
P27 ~ 28	成人歯科健診実施医療機関
P29	成人の相談・教室
P30	こころに関する相談等
P31	各種相談
P32	食事バランスガイド
P34	受動喫煙対策・みと健康川柳
裏表紙	みとちゃん健康マイレージ

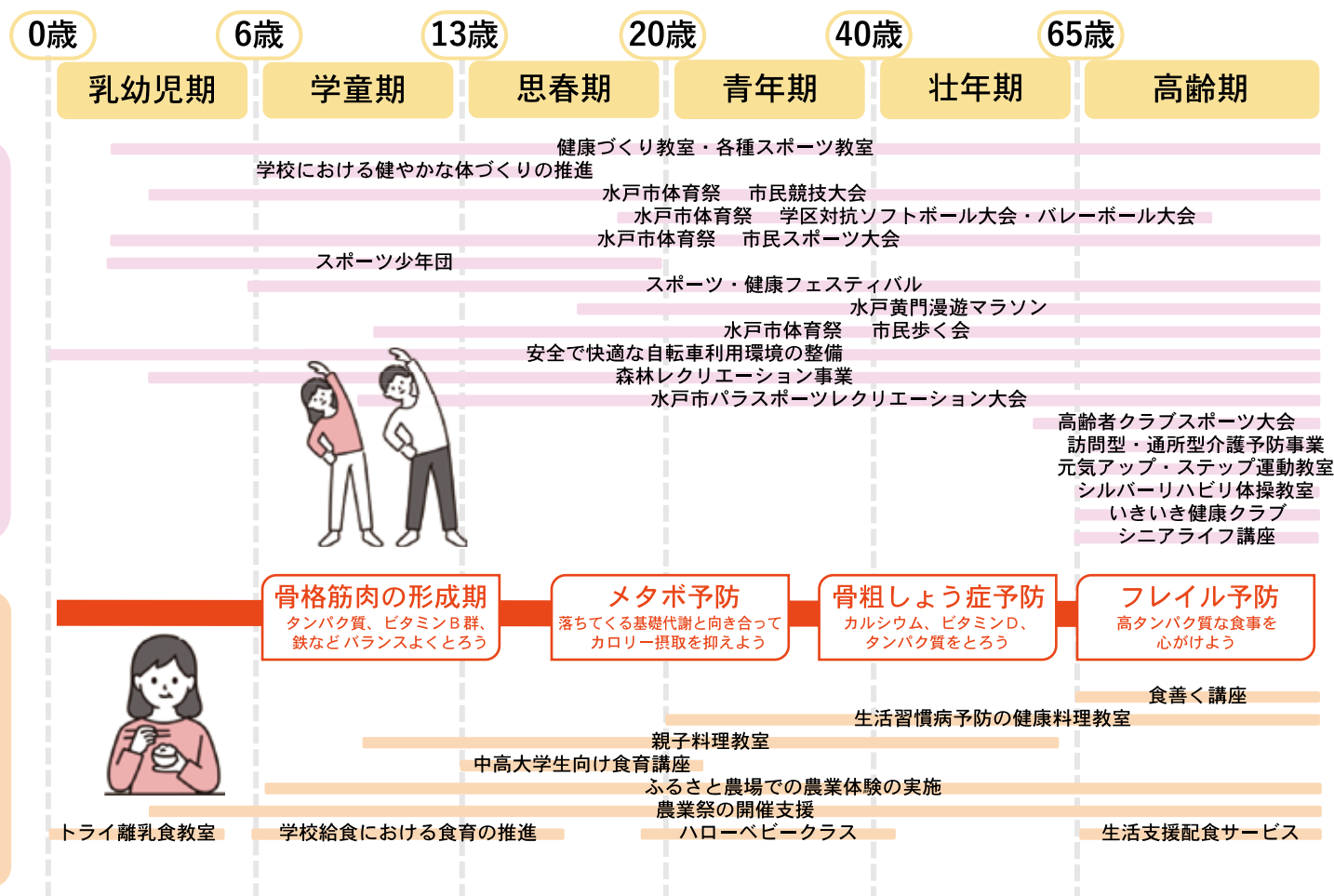




「元気な明日を目指す7つの取り組み」を心がけ 自分ならではの健康習慣づくりに取り組みましょう
健康づくり施策一覧の詳細は水戸市ホームページからご覧いただけます。

1 自分の体力に応じた運動やスポーツに取り組みます。

2 地元食材を取り入れたバランスの良い食事をとります。



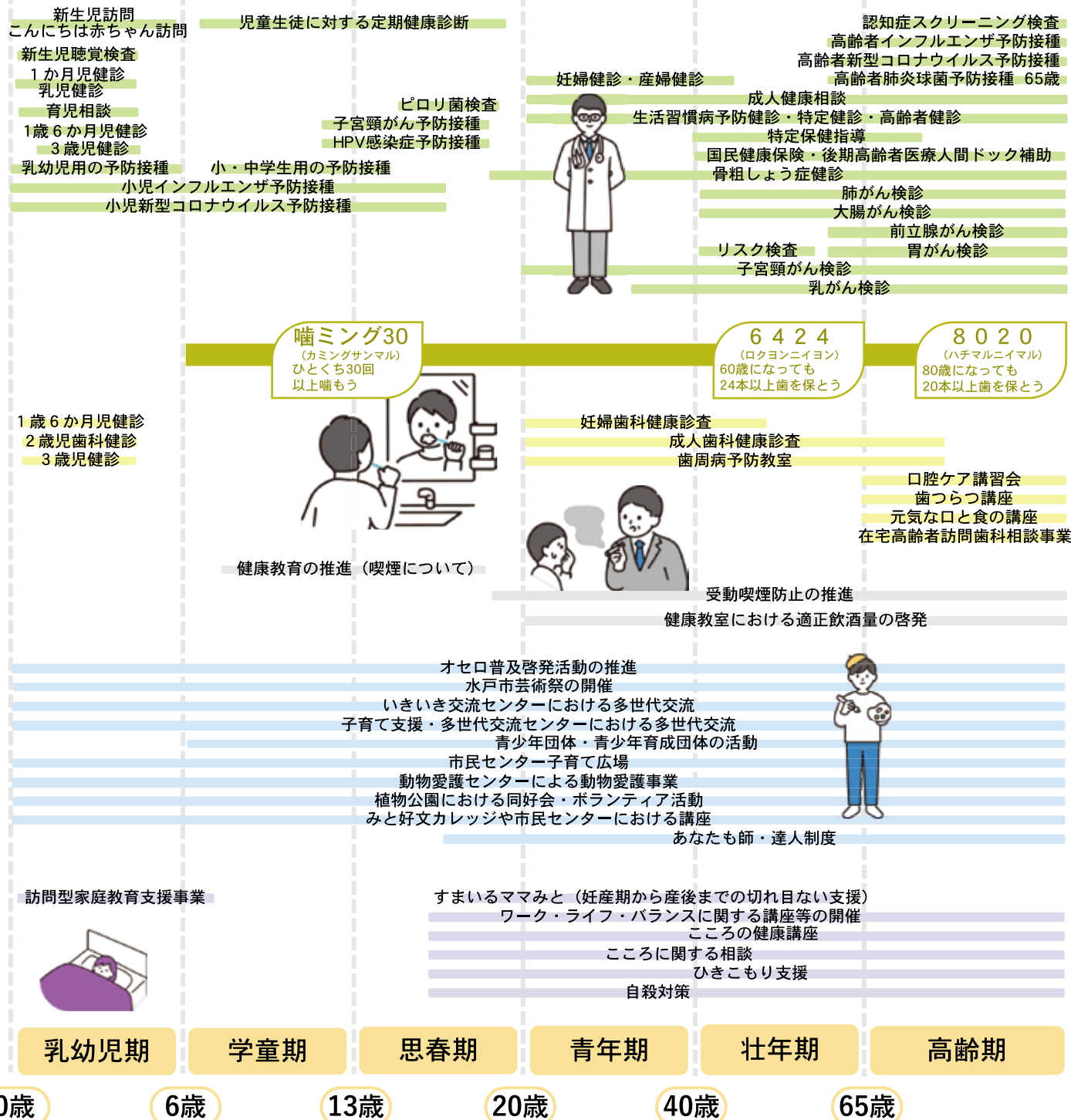
3 定期的に健康診断を受診し、病気の予防や早期発見・早期治療に努めます。

4 ていねいに歯をみがき、定期的に歯科健診を受診します。

5 禁煙や適度な飲酒量を心がけます。

6 積極的に生きがいを見つけます。

7 十分な睡眠とストレスの解消に努め、こころにゆとりのある生活を送ります。



水戸市保健所等案内

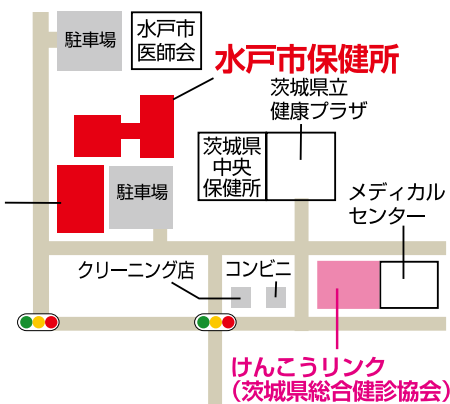
水戸市保健所 〒310-0852 水戸市笠原町993-13

水戸市保健所では、成人の健診・相談、予防接種などの保健サービス、休日夜間緊急診療所の運営等、感染症対策や食品衛生、生活衛生等に係る保健衛生サービスを総合的に実施しています。

主な業務

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 保健総務課 ☎305-6290 | 休日夜間緊急診療所の運営、医療関係従事者免許等申請等 |
| 保健衛生課 ☎243-7328 | 食品衛生、生活衛生に関する許可等 |
| 健康づくり課 ☎243-7311 | 成人の健診・がん検診、難病、精神保健に関する相談等 |
| 感染症対策課 ☎243-7315 | 予防接種、感染症に関する相談等 |

水戸市休日夜間緊急診療所



常澄保健センター

☎269-5285 〒311-1125
水戸市大場町 472-1

- 主な業務**
- ・成人の健診や相談
 - ・母子健康手帳の交付や乳幼児の育児相談など

※工事のため、6月から当面の間閉鎖し、保健所等で業務を行う予定です。



内原保健センター

☎259-6411 〒319-0315
水戸市内原町 1384-2

- 主な業務**
- ・成人の健診や相談
 - ・母子健康手帳の交付や乳幼児の育児相談など



水戸市動物愛護センター「あにまるっとみと」

☎350-3800 〒311-4153
水戸市河和田町 999

- 主な業務**
- ・犬の登録と狂犬病予防接種
 - ・動物愛護の普及・啓発
 - ・犬猫の保護・譲渡



※日・月曜日、祝日、年末年始は休業日です。

休日なのに



休日や夜間の病気やケガ

こんなときは
どうするの？

夜なのに



重症で緊急性の高い場合			あわてずに、落ち着いて 119 番へ電話してください。	☎119
比較的軽症で緊急の場合	水戸市休日夜間緊急診療所の受付時間内	大人・こども	水戸市休日夜間緊急診療所 診療科、診療日、受付時間は右記載のとおり。	内科・小児科・外科 ☎243-8825 歯科 ☎243-8840
	水戸市休日夜間緊急診療所の受付時間外	こども	茨城県立こども病院 対応できない場合もありますので、必ず事前に電話で相談してください。 [電話受付時間] 22:00～翌日2:00 [診察時間] 23:00～翌日3:00	☎254-1151

すぐ受診するべきかわからない場合 または 受診できる医療機関を知りたい場合	大人・こども	医療情報ネット（ナビイ） 病院・診療所、薬局などに関する情報を提供します。	
		茨城子ども救急電話相談・茨城おとな救急電話相談 医療機関のご案内、急な病気に関するご相談を 24 時間対応で受け付けています。 案内された医療機関へ、事前にご連絡の上、受診してください。	こども ☎#8000 すべての電話から ☎050-5445-2856 おとな ☎#7119 すべての電話から ☎050-5445-2856
	こども	こどもの救急ホームページ（日本小児科学会） 夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。	

お薬に関してわからない場合	水戸薬剤師会では、休日や夜間に、お薬についての電話相談を行っています。 [対応時間] 平日（月曜～金曜）19:00～24:00 土曜、日曜、祝日 9:00～24:00 ※平日の昼間は、かかりつけの薬局に相談してください。	☎080-7887-8668
---------------	---	----------------

水戸市休日夜間緊急診療所（〒310-0852 水戸市笠原町 993-13）

☎243-8825

☎243-8840（歯科専用）



◆休日診療

診療科 内科・小児科・外科・歯科
診療日 日曜日、祝日、12/30～1/3
（ただし、1/1 は午後の部のみ）
受付時間 午前の部… 9：00～11：45
午後の部…13：00～15：15

※休日診療・夜間診療とも小児科は内科系のみ

◆夜間診療

診療科 内科・小児科
診療日 毎日
受付時間 19：30～22：15

ご利用にあたっての留意事項

休日夜間緊急診療所では、

- 健康保険の資格が確認できるものをお忘れの場合、診療費は全額自己負担となりますので、忘れずにお持ちください。
- 急な病気やケガで、かかりつけ医等にかかれないときにご利用いただく診療所ですので、継続的な治療は行いません。薬も原則として1日分の処方となります。また、検査項目も限られていますので、翌日にはかかりつけ医等で十分な検査や治療をお受けください。
- 緊急性が低いにもかかわらず、「待ち時間が短そうだから」「平日は診察が混むから」など自分の都合を優先させた利用はご遠慮ください。

受診すべきか判断に迷った時、参考になるアプリがあります

●大人・こども

全国版救急受診アプリ「Q助」

該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度や対応方法が表示されます。

▼アプリケーションの入手はこちらから

Q助 検索



2025 令和7年

4月

卯月 April

健康
宣言！

今月の目標を設定しよう！



目標達成できた日には☑にチェックしよう！

をがんばるぞ！

日	月	火	水	木	金	土
		1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
6 ☐	7 ☐ 世界保健デー	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐
13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐ よい歯の日	19 ☐ 食育の日
20 ☐ いばらき美味しお Day	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐
27 ☐	28 ☐	29 ☐ 昭和の日	30 ☐ 国際盲導犬の日	毎月20日は「いばらき美味しお Day」 茨城県は、生活習慣病による死亡率が高く、その要因の一つである塩分摂取量が全国平均より多い状況です。 そこで、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」として定め、減塩を推進しています。この機会においしく減塩に取り組みましょう。		

水戸市動物愛護
寄附金の募集

動物愛護センターでは、保護された犬猫の健康管理を行いながら、飼い主の元に戻したり、責任を持って飼っていただける里親への譲渡に懸命に取り組んでいます。

人と動物が幸せに暮らしていけるまちを目指して、動物愛護の意識の普及啓発を図るとともに、当センターに保護された犬猫の譲渡を推進するための寄附金を募集しています。寄附金は、動物愛護センターに保護された犬猫の譲渡の推進及び動物愛護の意識の普及啓発を図るために役立たせていただきます。

市民の皆さんのご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

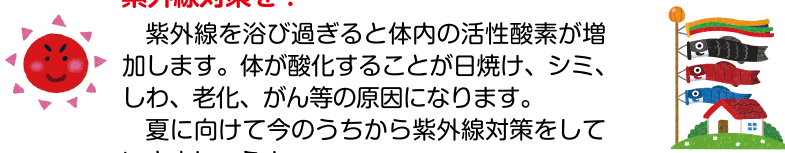


詳細はこちらを
ご確認ください

狂犬病予防注射は
毎年必ず受けましょう

公益社団法人 茨城県獣医師会
〒310-0851 水戸市千波町 1234-20
Tel. 029-241-6242



日	月	火	水	木	金	土
紫外線対策を！ 紫外線を浴び過ぎると体内の活性酸素が増加します。体が酸化することが日焼け、シミ、しわ、老化、がん等の原因になります。 夏に向けて今のうちから紫外線対策をしていきましょう！ 				1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
11 母の日	12	13	14	15	16	17 高血圧の日
18	19 食育の日	20 いばらき美味しお Day	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30 ゴミゼロの日	31 世界禁煙デー

野菜の春巻き



栄養価／1本当たり
エネルギー 124kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 6.2g、
炭水化物 16.9g、食塩相当量 0.2g

作り方

① ニンジンは皮をむき、ピーマンはヘタと種を取り除く。

② サツマイモ・ニンジン・ピーマンは千切りにし、サツマイモは水につけてあく抜きする。

③薄力粉に水小さじ1弱を混ぜ、のりを作っておく。

④春巻きの皮の角が手前にくるように置き、ピーマン→ニンジン→サツマイモの

順にのせて手前から奥に向かってひと巻きして、左右の皮を折り、さらにひと巻

きして巻き終わりにのりをつけてとめる。

材料 (2 本分)

サツマイモ 40g
 ニンジン..... 20g
 ピーマン..... 20g
 春巻きの皮 2 枚
 薄力粉 2g(小さじ 1 弱)
 サラダ油 36g(大さじ 3)
 トマトケチャップ 6g(小さじ 1)

⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、弱火で両面を色よく揚げ焼きにする。(皮が破れないように包み終わったらすぐに焼き始めると良い)

⑥少し冷めたら、斜め半分に切り、皿に盛ってケチャップを添える。



NISSAN

茨城日産

SERENA e-POWER

新型 セレナ 新登場

ミニバン初!

e-POWER x4WD

待望の

e-4ORCE

搭載!



Photo:
オプション装着車。

茨城日産

本社 〒310-0851 水戸市千波町1949-1

☎0120-231-800

定休日：毎週火曜日/毎月第1・第3月曜日

2025 令和7年

6月

健康
宣言！

今月の目標を設定しよう！

水無月 June



目標達成できた日には☑にチェックしよう！

をがんばるぞ！

日	月	火	水	木	金	土
1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐ 補聴器の日	7 ☐
8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
15 ☐ 父の日 健診スタート (～令和8年2月28日)	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐ 食育の日	20 ☐ いばらき美味しお Day	21 ☐
22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
29 ☐	30 ☐	6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 食育とは、「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、自分や家族の食生活を見直してみましょう。 				

水戸市 成人健診
受診券のご案内

健診診査やがん検診は、自分の身体や日頃の生活習慣と向き合う機会となり、定期的に受けることがとても大切です。

下記にあてはまる方には、**6月上旬**に受診券を郵送します。

6月上旬に受診券が郵送される方

- 過去3年間に水戸市の健診、がん検診を受診した方
- 40歳以上で水戸市国民健康保険に加入の方
- 今年度21、26、31、36、41、46、51、56、61歳になる方
- 65歳以上の方(特別養護老人ホーム等へ入所している方は除く)

成人健診の詳細については17ページをご覧ください。

 水戸中央病院
健診センター百合が丘
(日本人間ドック会員施設)

土曜日健診実施中

人間ドック・定期健診・レディース健診・協会けんぽ・各種組合健診

予約電話 **029-309-8521** 電話受付時間 11:00～16:00

〒311-1136 水戸市六反田町 1136-1





日	月	火	水	木	金	土
7月10日は「納豆の日」 水戸市では「水戸市納豆の消費拡大に関する条例」を制定し、7月10日を「納豆の日」と定めています。みなさんも7月10日はぜひ納豆を食べましょう。		1 こころの日	2	3	4	5
6	7 七夕	8	9	10 納豆の日	11	12
13	14	15 みとちゃん健康マイ レーじ応募スタート (～令和8年3月15日)	16	17	18	19 食育の日
20 いばらき美味しお Day	21 海の日	22	23	24	25	26
27	28 世界肝炎デー	29	30	31	熱中症に気をつけよう！ 熱中症は、体温の調整機能がうまく働かず体に熱がこもってしまうことで起こります。 特に梅雨明けの時期には、体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。	

おろし納豆ドレッシング



栄養価／1人当たり
 エネルギー 228kcal、たんぱく質 18.8g、脂質 12.5g、
 炭水化物 12.2g、食塩相当量 1.1g

作り方

①大根をすりおろし、水分を軽く切る。
 ②①と他の材料を一緒に混ぜ合わせる。

*サラダやお肉、豆腐などにかけてもおいしく食べられます。また、麺類のつけだれにも合います。
 *写真では、豚しゃぶサラダにかけました。

材料 (2人分)

大根……………40g
 ひきわり納豆 ……40g (1パック)
 添付のタレ ……3g
 添付のカラシ ……1g
 しょうゆ ……12g (小さじ2)
 ごま油 ……8g (小さじ2)
 酢 ……10g (小さじ1)
 砂糖……………4g (小さじ1強)

熱中症予防のポイント

- ①室内ではエアコンや扇風機を使用し室温を調節しましょう。
- ②のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。寝る前や起きた後の水分補給も忘れずに！
- ③外出時は日傘や帽子で直射日光を避け、通気性の良い服を着ましょう。
- ④体調が悪い日は外出をできるだけ控えましょう。

【作ってみよう！経口補水液】

脱水で失われた
 体液を補うバラ
 ンス飲料です。
 材料をよく溶か
 して完成！

材料

水 1ℓ
 塩 3g (小さじ1/2)
 砂糖 40g (大さじ4と1/2)
 レモン汁 (お好みで)



2025 令和7年

8月

健康
宣言！

今月の目標を設定しよう！

葉月 August



目標達成できた日には☑にチェックしよう！

をがんばるぞ！

日	月	火	水	木	金	土
8月1日は「肺の日」。COPDを予防しましょう。 COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、気管支が炎症を起こしたり肺泡が破壊されて肺機能が低下し、悪化するとせき・たん・息切れが強くなり生活に支障をきたします。喫煙者の平均寿命は男性8年、女性10年短いとされています。10年以上禁煙すれば、これらのリスクはほぼ非喫煙者と同等になることもわかっています。たばこをやめることが重要です。副流煙による「受動喫煙」でこの病気になる人も少なくありません。					1 肺の日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20 いばらき美味しお Day	21 献血の日	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

献血にご協力ください

対象者 16歳～69歳（65歳以上の献血については、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。）
 場所 献血ルーム MEET ※予約優先になります。
 （水戸市宮町1-7-31 水戸駅南口エクセルみなみビル6階）
 日時 毎日10:00～17:30
 （ただし、平日の12:30～14:00は除く。）
 ※詳細は、茨城県赤十字血液センター HP をご覧ください。
 問合せ 茨城県赤十字血液センター ☎ 246-5574
 献血ルーム MEET ☎ 0120-310-399



〈茨城県赤十字血液センター HP〉

〈予約サイト〉

骨髄移植の提供者に補助金を交付しています

公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で、骨髄または末梢血幹細胞を提供した方（ドナー）に対して、補助金を交付しています。

詳しくは、水戸市ホームページをご覧ください。または、保健総務課地域医療対策室（☎305-6291）までお問合せください。

〈水戸市 HP〉



食中毒に注意しましょう

高温・多湿の季節を迎え、心配なのが「食中毒」です。食中毒予防の3原則、細菌を「つけない・増やさない・やっつける」を心がけましょう。

問合せ：保健衛生課（☎243-7328）





日	月	火	水	木	金	土
	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐
7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐ 世界自殺予防デー 自殺予防週間 (～9月16日)	11 ☐	12 ☐	13 ☐
14 ☐	15 ☐ 敬老の日	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐ 食育の日	20 ☐ いばらき美味しお Day
21 ☐ 世界アルツハイマーデー	22 ☐	23 ☐ 秋分の日	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐
28 ☐	29 ☐	30 ☐	9月は「がん征圧月間」です。 がんは早期発見、早期治療でその多くが治ります。症状がないうちに、発見することが重要です。がん検診を受診しましょう。 「循環器疾患予防月間」・「健康増進普及月間」でもあります。 食生活等生活習慣を見返し、健康なからだづくりを心がけましょう。			

がんを防ぐための新12か条

「がん」は、誰でも患する可能性があります。生活習慣や生活環境を見直すことで、がんを予防することができます。

「がんを防ぐための新12か条」は、日本人を対象とした科学研究で明らかにされた確かな証拠をもとにつくられました。一つの目安として参考にして、改善していきましょう。

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

※国立がん研究センターがん対策情報センターのウェブサイトからさまざまな情報を調べることができます。
(<https://ganjoho.jp/>)

2025 令和7年

10月

神無月 October

健康
宣言！

今月の目標を設定しよう！



目標達成できた日には☑にチェックしよう！

をがんばるぞ！

日	月	火	水	木	金	土
10月は「ピンクリボン月間」です。 毎年10月は「ピンクリボン月間」と呼ばれ、乳がんに関する正しい知識の普及啓発を目的として全世界的に様々なキャンペーンが展開されています。 乳がんが見つかってから早期に治療すれば、より高い確率で治すことができます。定期的に乳がん検診を受けましょう！			1	2	3	4 徒歩の日
5	6 国際協力の日	7	8	9	10 目の愛護デー 世界メンタルヘルスデー	11
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
19 食育の日	20 世界骨粗鬆症デー いばらき美味しお Day	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

かぼちゃのポタージュ



栄養価／1人当たり
 エネルギー 111kcal、たんぱく質 3.3g、脂質 4.2g、
 炭水化物 18.3g、食塩相当量 0.8g

作り方

- ① かぼちゃは種を取り、皮をむいて火が通りやすいように小さく切る。玉ねぎは繊維に直角に薄くスライスする。
- ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ ②の鍋にかぼちゃ、水(200ml)、コンソメを加えて中火で煮込む。
- ④ かぼちゃが軟らかくなったら、火を止めマッシャーでつぶす。
- ⑤ ④に牛乳を加えて温め、塩こしょうで調味する。
- ⑥ スープカップに盛り付け、みじん切りにしたパセリを飾る。

材料 (2人分)

かぼちゃ……………30g
 玉ねぎ……………70g
 バター……………5g
 コンソメ……………2.6g(小さじ1弱)
 牛乳……………100ml
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 パセリ……………少々

*マッシャーを使わず、ミキサーやフードプロセッサーを使うとなめらかに仕上がります。
 *かぼちゃの他にも、じゃがいも、にんじん、そら豆、コーンなど様々な野菜でポタージュが出来ます♪

水戸市



LINE 公式アカウント

あなたに合った情報をお届け

QRコードから追加



LINE ID から追加

水戸市役所

または

@mitocity



日	月	火	水	木	金	土
 11月14日は「世界糖尿病デー」 糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。ブドウ糖は生きていくために必要なエネルギーですが、多すぎると脳梗塞や心筋梗塞などの合併症を引き起こすリスクが高くなります。食事の乱れや運動不足などの生活習慣の改善とともに、年1回健診を受けて糖尿病を予防しましょう。						1 ☐
2 ☐	3 ☐ 文化の日	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐ いい歯の日
9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐ 世界糖尿病デー	15 ☐
16 ☐	17 ☐ 肺がん撲滅デー	18 ☐	19 ☐ 食育の日	20 ☐ いばらき美味しお Day	21 ☐	22 ☐
23 ☐ 勤労感謝の日	24 ☐ 振替休日	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐
30 ☐						



11月8日は「いい歯の日」

歯と口の健康は体全体の健康につながります。64歳で24本以上の歯を保つ「6424（ロクヨンニイヨン）」、80歳以上で20本以上の歯を保つ「8020（ハチマルニイマル）」を目指し、日常生活から歯と口の健康づくりに取り組みましょう。食事の際は、ひとくちで30回以上噛む「噛ミング30（カミングサンマル）」も意識しましょう。

成人歯科健康診査については28ページをご覧ください。



みとちゃん健康マイレージ

健診を受けて、健康に関する取組をして応募すると、市民の健康を応援する企業からの素敵なプレゼントが抽選で当たります！

毎月目標を立てて、自分に合った健康づくりに取り組みましょう。

詳しい応募方法は、裏表紙をご覧ください。



2025 令和7年

12月

師走 December

健康
宣言！

今月の目標を設定しよう！



目標達成できた日には☑にチェックしよう！

をがんばるぞ！

日	月	火	水	木	金	土
	1 いのちの日	2	3	4	5	6
7	8	9	10 世界人権デー	11 胃腸の日	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20 いばらき美味しお Day
21	22	23	24	25 クリスマス	26	27
28	29	30	31	ヒートショックにご注意を 暖かい部屋から冷え切った脱衣所や風呂に移動したり、熱いお湯につかることで血圧が変動し、心臓や血管などに負担がかかり心疾患や脳梗塞が起こりやすくなります。入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。 		

健診結果の活用ポイント

①検査数値の経年変化を見る

各検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックして、自分のからだの変化を確認しましょう。

②動脈硬化リスクの重複をチェック

検査項目1つずつ見るだけでなく、複合的に検査項目の結果をみて、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などの動脈硬化リスクが重複していないのかもチェックしましょう。

③検査数値の原因を自分なりに振り返る

なぜよかったのか、なぜ悪かったのかの原因を自分の生活習慣から見つけましょう。悪かった人はそれを改善し、よかった人はそれを継続するよう心がけましょう。

④生活習慣の改善成果をみる目安にもなります

これまでの努力の効果を確認し、あらためて医師や保健師等に相談するきっかけになります。

⑤「早期発見、早期治療」のチャンス！

要精密・要治療と診断された方は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

成人健康相談を利用しよう！

成人健康相談については
29ページをご覧ください。



ヘルスロード

ヘルスロードは、子どもから高齢者まで安全に歩けるウォーキングコースとして茨城県が指定しているものです。

市内には指定されたお勧めコースがたくさんあります。健康づくりのために、家族や友人を誘って一緒に歩いてみませんか。

いばらきヘルスロード

検索 



日	月	火	水	木	金	土
			1 元日		2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20 いばらき美味しお Day	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ハンバーグ きのこソース



栄養価／1人当たり
エネルギー 345kcal、たんぱく質 20.2g、脂質 24.1g、
炭水化物 17.2g、食塩相当量 1.7g

作り方

<ハンバーグ>

- ①玉ねぎをみじん切りにし、油で炒め、取り出して冷ましておく。
- ②ボウルに挽き肉、塩を加えてよくこねる。
- ③②に炒めた玉ねぎ、パン粉、卵、こしょうを加えてよくこねる。
- ④人数分に分け、小判型にする。
- ⑤フライパンで、成形したハンバーグを両面焼き、取り出しておく。

※油が多い場合は、軽くふき取る。

<きのこソース>

- ⑥マッシュルームはスライス、玉ねぎは繊維を断ち切るようにスライスする。
- ⑦しめじを石づきを除いて小房に分ける。
- ⑧⑤のフライパンにバターを入れ、玉ねぎを濃いきつね色になるまで炒める。
- ⑨⑧にきのこも加え炒め、しんなりしたら小麦粉を加えさらに炒める。

材料 (2人分)

<ハンバーグ>

合挽き肉……………160g
玉ねぎ……………1/4個
油……………少々
パン粉……………10g
卵……………1/2個
塩……………1g
こしょう……………少々

<きのこソース>

マッシュルーム 60g
しめじ……………60g
玉ねぎ……………120g
バター……………20g
小麦粉……………2g
ケチャップ……………14g
ウスターソース……………14g
トマトピューレ……………10g

- ⑩ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、水を60ml入れ、とろみがつくまで煮る。

<仕上げ>

- ⑪⑩にハンバーグを加えて、弱火で煮込んで出来上がり。

2026 令和8年

2月

如月 February

健康
宣言！

今月の目標を設定しよう！



目標達成できた日には☑にチェックしよう！

をがんばるぞ！

日	月	火	水	木	金	土
1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
8 ☐	9 ☐	10 ☐ フットケアの日	11 ☐ 建国記念の日	12 ☐	13 ☐	14 ☐ バレンタインデー
15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐ 食育の日	20 ☐ いばらき美味しお Day	21 ☐
22 ☐	23 ☐ 天皇誕生日	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐



2月10日は「フットケアの日」

糖尿病などによる足病変の予防・早期発見・早期治療の啓発を目的として、「フットケアの日」が制定されています。

足や足裏は意識しないと普段見ることはあまりありません。昨日と変わっている箇所はないかなど、ほんの少しでも気に掛けることで重症化リスクを減らすことができます。

もし異変を感じたら、皮膚科や整形外科など専門の医療機関を受診しましょう。



知ってください!!

その香り

困っている人もいます

柔軟剤などの香りで頭痛や吐き気がするという相談があります。
自分にとって快適な香りでも、困っている人もいることをご理解ください。

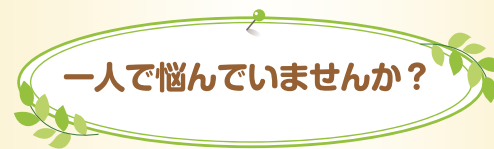
香りの感じ方には個人差があります。

香り付き製品の使用に当たっては、周囲の方にもご配慮下さい。
なお、使用される場合は、使用量の目安なども参考に。

消費生活庁 文部科学省 厚生労働省 経済産業省 環境省



日	月	火	水	木	金	土
1 女性の健康週間 (～3月8日)	2	3 ひな祭り	4	5	6	7
8 国際女性デー	9	10 みとちゃん誕生日♥	11	12 世界腎臓デー	13	14 ホワイトデー
15 みとちゃん健康マイ レージ応募締切	16	17	18	19 食育の日	20 春分の日 いばらき美味しお Day	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	3月は「自殺対策強化月間」です。 ひとりで悩まずに、相談を！ 茨城いのちの電話 ☎029-350-1000 ここに関する相談は、30、31 ページをご覧ください。			



一人で悩んでいませんか？

こんな症状ありませんか？

- 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
- 今まで好きだったことに興味がもてない
- 疲れやすい、元気が出ない
- 気力がわかない
- 死んでしまいたいと思う

話を聞かせてください。

ひとりで抱え込まず、一緒に考えましょう。

人に話すことで心が軽くなるかもしれません。

匿名でも大丈夫です。もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？



相談窓口はこちら

電話やSNSで相談ができます。

まろうよこころ

検索



毎月の健康宣言は達成できましたか？

1年間おつかれさまでした！

令和8年度も健康づくりを一緒に頑張りましょう。



成人健診のご案内

健康づくり課 ☎243-7311

健康診査

健康診査は、自分の健康状態を知る大切な機会です。年に1回は必ず受診しましょう。

対 象 者	18～39歳		40～74歳 加入している健康保険により異なります			75歳以上	
	男性	女性	生活保護（40 歳以上）	社会保険等加入	水戸市国民健康保険加入	茨城県後期高齢者医療制度加入	
健診の種類	生活習慣病予防健診		特定健診	特定健診	人間ドック等	高齢者健診	
健 診 内 容	● 問診 ● 身長・体重測定 ● 血圧測定 ● 血液検査 ● 尿検査		● 問診 ● 身長・体重測定 ● 血圧測定 ● 血液検査 ● 尿検査 ● 腹囲測定 ● 心電図 ● 眼底検査 （実施していない医療機関もあります）	保険証の発行元から案内があります。 ※被扶養者の方は、 集団健診で受けら れる場合もありま すので、詳しくは 保険証の発行元へ お問合せください。	● 問診 ● 身長・体重測定 ● 血圧測定 ● 血液検査 ● 尿検査 ● 腹囲測定 ● 心電図 ● 眼底検査 （実施していない医療機関もあります）	人間ドック・脳ドックを受診する場合、「特定健診」や「高齢者健診」は、検査内容が重複するため、同年度に受診できません。 申請手続き 詳細は水戸市HPか「広報みと」をご覧ください。 （例年3月号に掲載しています。）	● 問診 ● 身長・体重測定 ● 血圧測定 ● 血液検査 ● 尿検査 ● 心電図 ● 眼底検査 （実施していない医療機関もあります）
受 診 方 法	集団健診		集団健診 / 医療機関健診	集団健診 / 医療機関健診		集団健診 / 医療機関健診	
受 診 券 の 種 類	はがき ※がん検診は対象となっておりません。		社会保険の方 ①左の受診券でがん検診を受診できます。 ②特定健診の受診は、各保険組合から発行される受診券が必要です。		白 白…今年度で75歳になる方		

※水戸市の実施する健康診査では、腎臓病予防のため、尿酸・尿潜血を独自に追加しています。

※封筒の画像はイメージです。

6月上旬に
受診券が自動的に
郵送される方

- 過去3年間に水戸市の健診、がん検診を受診した方
- 40歳以上で水戸市国民健康保険に加入の方
- 今年度21、26、31、36、41、46、51、56、61歳になる方
- 65歳以上の方（特別養護老人ホーム等へ入所している方は除く）

受診券が届かない方は、
健康づくり課へご連絡ください！

※いばらき電子申請・届出サービスからもお申し込みできます→



5つの「がん検診」

日本人のがん検診受診率は4割程度で、先進国で最低です。欧米では減少しているがんの死亡数が、日本では増えている理由の一つが受診率の低さだと言われています。日本では「胃がん検診」、「肺がん検診」、「大腸がん検診」、「乳がん検診」、「子宮がん検診」の5つの「がん検診」が有効な検診として推奨されており、水戸市でもこれらのがん検診を推奨しております。

がん検診等

早期発見・早期治療が重要！自分が受けられる検診を確認しましょう！

検診種類	対象者（R8.3.31の年齢）	検診内容		受診方法
結核健診・肺がん検診	40歳以上の方	胸部エックス線検査		集団検診
	50歳以上かつ胸部エックス線検査を受ける方で喫煙指数600以上の方 喫煙指数＝1日の喫煙本数×喫煙年数	喀痰検査（喀痰細胞診）	胸部エックス線検査と併せて実施。 単独での受診はできません。	
大腸がん検診	40歳以上の方 ※目で見てわかる出血等や症状がある方は 受診できません。	便潜血反応検査		医療機関検診
肝炎ウイルス検診	40歳以上で未受診の方	血液検査	健康診査と併せて実施。（無料対象の方は除く。） 医療機関では単独での受診はできません。	医療機関検診
前立腺がん検診	50歳以上の男性の方	血液検査	健康診査と併せて実施。 医療機関では単独での受診はできません。	
胃がん検診 受診間隔：2年に1回 (リスク検査は5年に1回)	51歳以上で奇数年齢の方 ※偶数年齢の方で、前年度未受診の方は受診可。 右の③は、リスク検査未受診の希望者または、 51、55、61、65、71...歳の方 ※食道、胃、十二指腸潰瘍で治療中、経過観察中の方は受診できません。	①バリウム検査	いずれか1つ	集団検診
		②胃カメラ検査		医療機関検診
		③胃カメラ検査＋リスク検査		
	40～50歳のリスク検査未受診の方	リスク検査	ペプシノゲン量とピロリ菌の有無を調べます。	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性の方 ※前年度受診した方のうち「異常認めず」の方は受診できません。	子宮頸部細胞診＋HPV	いずれか1つ	医療機関検診
		子宮頸体部細胞診＋HPV（医師が必要と認めた方のみ）		
	20～44歳（子宮頸部細胞診を受ける方で、希望者）	超音波検査	子宮頸部細胞診と併せて実施。 単独での受診はできません。	
乳がん検診	30～66歳の女性の方	超音波検査	いずれか1つ	集団検診
	41歳以上で奇数年齢の女性※偶数年齢の方で、前年度未受診の方は受診可。	マンモグラフィ		受診間隔：2年に1回
骨粗しょう症検診	18歳以上の女性	かかとの骨の超音波検査		集団検診

★ 対象年齢の方は、今年度**無料**で検診を受診できます。

対象年齢	検診の種類
21、31歳	子宮頸がん検診
40歳	特定健診(水戸市国保)

対象年齢	検診の種類
41歳	肺がん検診・大腸がん検診・乳がん(マンモグラフィ)検診
51歳	胃がん検診・乳がん(マンモグラフィ)検診

対象年齢	検診の種類
41、46、51、56、61歳の未受診者	肝炎ウイルス検診

健診の受け方

集団健診

または

医療機関健診

どちらかをお選びください

集団健診

集団健診会場：水戸市保健所・内原保健センター・水戸市役所・けんこうリンク・ケースデンキスタジオ
ム水戸・アダストリアみとアリーナ・国田市民センター・双葉台市民センター・稲荷第一市民センター・
内原市民センター

STEP1 受診日・会場を選ぶ

水戸市ホームページまたは受診券に同封される日程表から受診日・会場を選ぶ。

STEP2 予約する 6月上旬から順次予約受付開始予定です。

インターネット予約の場合(24時間予約可能)

①「けんこうリンク健診Web予約サービス」に登録する。

<https://www.kenko-link.org/>

ID ※IDとパスワードはメモしておきましょう。

パスワード



②予約受付期間内にログインして、希望の日時と健診内容を選ぶ。

③受付完了メールが届く。

コールセンターの場合

(受付時間：9:00～17:00 日曜日を除く)

①受診希望日の「予約受付期間」を確認する。

②予約受付期間になったら電話する。

☎ 0570-077-150
(ナビダイヤル)



医療機関健診

STEP1 医療機関を選ぶ

受診したい項目を実施している

医療機関を選ぶ。

※水戸市ホームページまたは受診券に
同封される一覧表をご覧ください。



STEP2 予約・受診する

希望する医療機関へ直接問合せし、受診する。

STEP3 健診結果を受け取る

・受診した医療機関で確認。

・子宮頸がん検診のみ、健康づくり課から約1か月後に郵送。

・結核・肺がん検診、胃がん検診は、水戸市医師会がん検診精度管理委員会の指導のもと読影するため、2か月前後かかることがあります。

STEP3 案内通知が届く

受診日の約1週間前に案内通知や各種検査容器が届くので、受診日、会場、受診項目、持ち物などを確認。

STEP4 受診する

受診券、保険証または保険証利用登録が済んだマイナンバーカードもしくは資格確認書等、検体など、受診に必要な物を忘れずに持参し、受診する。受付時間、会場などお間違いのないようご注意ください。

STEP5 健診結果が届く

受診日から約1か月後に郵送。

社会保険加入の方が特定健診とがん検診両方受診した場合、結果は別々に郵送。

特定健診について

特定健診はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をはじめとした生活習慣病の発症や重症化を防ぐことを目的とした健診です。生活習慣病(右記参照)は、痛みなどの自覚症状がないものが多く、気づいたときにはすでに重症化していることがあります。

検査結果の提出にご協力ください【特定健診の情報提供(みなし健診)】

水戸市の受診率向上のため、検査結果の提供をお願いしています。

検査結果を提供いただくことにより、健診を受けたとみなすことができます。

ご協力いただき、要件を満たした方に謝礼をお贈りいたします。ご不明な点があれば健康づくり課にお問合せください。

対象：水戸市国民健康保険に加入の40～74歳

職場や個人で人間ドック(水戸市の補助を受けない)・健診を受けており、水戸市の特定健診を受診する予定のない方

詳しくは水戸市ホームページをご覧ください→



生活習慣病とは…

「食事、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことです。

日々の生活の心掛け次第で予防できます。
出来る事から始めてみましょう！



健診を受けたあとは…

健診は、受けた後が大切です！必ず結果を確認しましょう。

健診の結果、要指導(医師や保健師などによる指導が必要)と判定された方は、かかりつけ医や健康づくり課にご相談ください。健康づくり課での相談は成人健康相談(P29 参照)をご利用ください。

特定保健指導(P29 参照)に該当した方には、個別に案内を送付しています。保健指導を受け生活習慣を改善し重症化を防ぎましょう。

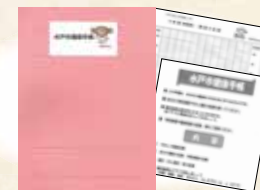
受診の結果「要医療・要精密検査(治療・精密検査が必要)」と判定された方は、必ず医療機関を受診してください。精密検査を受けることで、はじめて生活習慣病の早期発見・治療につながります。

健康手帳を活用しましょう

18歳以上の方を対象に、フラットファイル(A4サイズ)の健康手帳を交付しています。

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。

交付場所 水戸市保健所 健康づくり課
常澄保健センター
内原保健センター



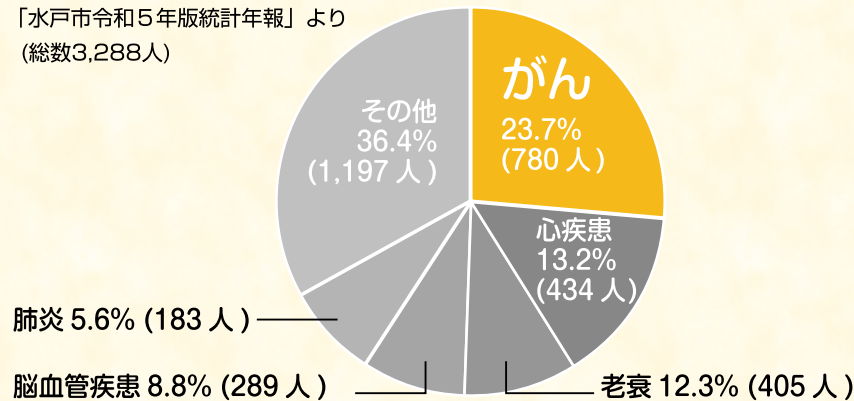
「がん」は予防できる病気です

「がん」は加齢ともなっかけてかかる率が高くなります。しかし、若いからといってがんにならないわけではありません。日本では毎年およそ100万人が新たにがんになり患っていますが、**その約3分の1が働く世代（20～60代）**です。また茨城県では、昭和60年から「がん」が死亡原因の第1位であり、誰でも遭遇しうる身近な病気だといえます。

しかし、日頃の生活習慣や生活環境を見直すことで、がんを予防できることもわかってきました。また、「**早期がん（症状が出る前のがん）**」であれば、適切な治療を行うことで、**9割以上が完治する**ともいわれています。自覚症状がなくても、定期的に「がん検診」を受診することで、がんを早期発見し適切な治療をすることが重要です。

主な死因別死亡者数の割合

「水戸市令和5年版統計年報」より
(総数3,288人)



	病気と予防方法について
肺 が ん	がんによる死亡の第1位が肺がんで、呼吸の際の空気の通り道である気管支・ガス交換の場である肺泡に起きる病気。最大の危険因子は喫煙。予防方法は、たばこを吸わない、他人のたばこの煙を避けること。禁煙方法としては、薬局で買えるニコチンパッチ、ニコチンガム、「禁煙外来」。
大 腸 が ん	大腸（盲腸・結腸・直腸・肛門管）にできるがんで、食の欧米化に伴い近年急増しており、特に女性では部位別死亡率のトップ。運動や食事などの生活習慣を見直すことで、リスクを減らすことができる。
胃 が ん	胃がんは、昔と比べると減っているが、それでも死亡数は男性2位、女性4位。食塩の過剰摂取や喫煙・野菜不足・運動不足が指摘されており、また、ピロリ菌の感染が関わりとされている。ピロリ菌に感染している場合は除菌をし、禁煙や減塩などにも留意が必要。
子宮頸がん	子宮の入り口にできるがんで、20代・30代の若年層に増加している。性交渉に伴うHPV（ヒトパピローマウイルス）による感染が関連するとされている。多くの場合、HPVに感染しても自然に排除されるが、一部のケースでがんを発症する。感染前のワクチン接種が有効。
乳 が ん	乳腺にできるがんで、乳房に固いしこりをつくる病気。乳頭から血液がでてきて見つかることもあるが、早期の場合は自覚症状がないことが多い。（※乳腺は、母乳をつくる臓器）また、女性がかかるがんの中で最も多いがんで、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、女性の約9人に1人が生涯で乳がんにかかる危険がある。普段から乳房を意識する生活（ブレスト・アウェアネス）を送ることが大切。

がん検診と精密検査について

がん検診の目的は、無症状のうちに「がん」を早期発見して治療し、そのがんで死亡する人を減らすことです。がん検診といえども万能ではなく、がんを見逃してしまうこともあります（偽陰性）。だからこそ定期的に受けましょう。自覚症状のある方は、早めに医療機関で診察を受けてください。

検診で要精密検査と判定され、精密検査を受けた多くの方が「がんではなかった」（偽陽性）と診断されています。ただし、検診の結果「要精密検査」と判定された方は、何かしらの病変がみられる可能性が高く、がん以外の病気も見つかっています。必ず精密検査をお受けください。未受診の方には、後日市保健所よりご連絡させていただくことがあります。

注意：精密検査の結果は、市保健所に報告すること、また他の医療機関に精密検査を依頼した場合には、検診機関がその結果を共有することになっております。（精密検査の結果は、個人情報保護法の例外事項として認められています。）

令和5年度市町村の住民検診におけるがん検診の受診率（確定値）

（茨城県ホームページより）※69歳までの国民健康保険の被保険者を対象とした数値

	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
県	20.0%	10.0%	16.0%	16.8%	15.8%
水戸市	15.6%	7.0%	13.6%	9.6%	6.1%
県内順位 ※	37位	39位	31位	44位	44位

※県内44市町村中の順位です。

水戸市のがん検診受診率は国の目標値を大きく下回っており、茨城県内で比較しても下位に低迷しています。

「元気な明日を目指す健康都市」として、がんで死亡する人を減らすため、定期的のがん検診を受けましょう。

	精密検査の方法
肺がん検診	・CT検査 病変が疑われた部位の断面図を撮影する検査 ・気管支鏡検査 内視鏡を口や鼻から挿入し、病変がある部位を観察する検査 (※喀痰細胞診で要精密検査となった場合、喀痰細胞診を再度することは精密検査として不適切です。)
大腸がん検診	・全大腸内視鏡検査 内視鏡を肛門から挿入し、大腸の全部位を観察する検査。 この検査が困難な場合には、S状結腸内視鏡検査と注腸X線検査の併用検査の両方を受ける方法がある。 (※便潜血反応検査の再検査は精密検査として不適切です。)
胃がん検診	・内視鏡（カメラ）検査 口や鼻から内視鏡を挿入し、胃の内部を観察する検査 ・生体検査（生検） 異常が疑われた部位から組織を採取する検査
子宮頸がん検診	・コルポスコープ（膣拡大鏡）での組織診・細胞診 コルポスコープを使用し、詳しく観察し、異常が疑われた部位から組織を採取する生体検査（生検）
乳がん検診	・マンモグラフィと超音波検査 疑わしい部位を詳しく観察する検査 ・穿刺吸引細胞診や針生検等 異常が疑われた部位から細胞や組織を採取する検査

ロコモティブシンドローム（ロコモ）

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは「運動器症候群」ともいい運動器障害のために「立つ」「歩く」などの機能が低下した状態のことです。

あなたはロコモ？～ロコモチェック～

次の項目のうち、あてはまるものがあるかどうかチェックしてみよう。

（日本整形外科学会公式ホームページ「ロコモONLINE」より引用）

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である

（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
（1リットルの牛乳パック2個程度）
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



いかがでしたか？上記の項目は、骨・筋肉・関節等の運動器が衰えてきているサインです。**1つでも当てはまればロコモの恐れがあります。**もし当てはまるものがあれば、まずは整形外科で正しい診察をうけて、早めに予防・改善を行いましょう。

健康体重のススメ

肥満はがんやメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を招き、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の原因になります。一方、やせていることも問題で、とくに若い女性には骨量の減少や低出生体重児の出産リスクがあります。高齢者では要介護となる一歩手前の状態「フレイル（虚弱）」に陥りやすくなることがわかっています。

体重は健康の大切な指標です。体重と身長から、体格を確認しましょう。
あなたの体格指数（BMI）は？計算してみましょう。

骨粗しょう症を予防しましょう



【骨粗しょう症とは】

骨量の減少により起こる病気で、骨がもろく折れやすくなった状態をいいます。

ヒトの骨量は、20歳頃が最大となり40歳頃まで最大値が保たれます。その後、加齢とともに骨量は減少していきますが、若いころの骨量が少なかったり、加齢による骨量の減少が速かったりすると、将来、骨粗しょう症になる可能性が高くなります。

【骨粗しょう症を予防するポイント】

骨を丈夫にするためには、日々の食事や運動が重要です。

●食事のポイント

骨はカルシウムとタンパク質が半々でできています。また、ビタミンDやビタミンKはカルシウムを骨に取り込むために必要な栄養素です。これらが含まれている食材を毎食バランスよくとりましょう。

●運動のポイント

運動で骨に負荷がかかると、その負荷に応じて骨が強くなります。速足で歩くだけでも骨は刺激されますので、まずは今よりも少し早く歩くことから始めてみましょう。

判 定

18.5未満	18.5～25.0	25.0以上
やせすぎ	適正	肥満

計算式：
$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

例）体重50kg、身長160cmの人の場合、 $50 \div 1.6 \div 1.6 \div 19.5$ BMIは19.5です。

あなたの腎臓は大丈夫？ STOP! "じんぞう病" ～腎臓病予防の取り組み～

腎臓を守ろう!みとネットワーク事業

水戸市医師会と連携した事業です。水戸市国保の加入者で、下記に該当する方を対象に受診勧奨を行っています。

【CKD(慢性腎臓病)予防事業】

- ・ 特定健診(集団)を受診した結果、**尿蛋白(+)**以上の方、**eGFR60未満の方**

【糖尿病性腎症重症化予防事業】

- ・ 特定健診(集団)を受診した結果、**HbA1cが6.5%以上の方で糖尿病の受診がない方**
- ・ **糖尿病の治療を中断された方**

糖尿病の放置は危険!

糖尿病は初期段階には自覚症状がほとんどありません。しかし高血糖状態を**放置**しておくと以下のよう**な三大合併症**を引き起こし、さらに重症化すると**脳卒中や心臓病**などにより命に危険がおよびます。

- ①網膜症…進行すると**失明**の恐れが。
- ②神経障害…悪化すると知覚を失い、**壊疽**を起こす原因に。壊疽を起こすと切断しなければならないケースもあります。
- ③腎症…悪化すると**腎不全**に陥り、**人工透析や腎移植**が必要となり大きな負担となります。糖尿病性腎症は透析患者の約4割近くを占めており、年々増加しています。

成人の8人に1人はCKD (慢性腎臓病)

CKDとは腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな**腎臓病の総称**です。

CKDの発症や進行には、高血圧、糖尿病、脂質異常症などが関係するほか、肥満、食塩の過剰摂取、過度の飲酒、喫煙などの**生活習慣も関係**しています。

CKDを治療せず放置したままにすると、老廃物を体外に排出することが困難になり、**人工透析**に至ることもあります。

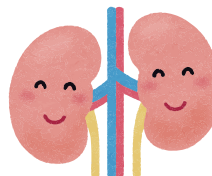
自覚症状に乏しい腎臓の病気は、早期からの適切な治療を受けることが大切です。

CKD 予防のポイント!

7つの生活習慣で腎臓に優しく

- ①**まずは減塩から!**
- ②**タンパク質は適量に!**
- ③**肥満の解消を!**
- ④**お酒は適量、おつまみ選びも気を付けて!**
- ⑤**適度な運動を!**
- ⑥**良いこと尽くめの禁煙をしよう!**
- ⑦**定期的な健診受診を!**

詳しくは水戸市ホームページをご覧ください→



地区組織活動

市では地域の方々の協力を得て、様々な保健事業を行っています。

食生活改善推進員

食の面から健康づくりをお手伝いしています。こどもから高齢者まで幅広く、食生活改善の普及啓発活動を行っています。また、食に関する知識と食を選ぶ力を楽しく身につけるための食育活動に取り組んでいます。

主な活動:健康料理教室、親と子の料理教室、納豆料理の普及



調理実習の様子

保健推進員

保健行政とのパイプ役、また身近な相談者として豊かな知識と経験を生かし、乳幼児から高齢者の方々の健康づくりをお手伝いしています。市内では約250名の保健推進員が活動しています。

主な活動:健診・がん検診などの勧め、教室・健診会場での協力



健診会場でのチラシの配布

予防接種

実施医療機関は随時更新中のため、こちらをご確認ください。



感染症対策課 ☎243-7315

乳幼児・小中高生の予防接種

予防接種の種類	対象年齢 (標準的な接種開始時期)	接種 回数	接種方法等	出生時	3 か 月	6 か 月	9 か 月	1 歳	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳	14 歳	15 歳	16 歳
定期接種・個人負担金なし	ロタウイルス	1価	生後6週0日～24週0日 (14週6日までに)	2回	27日以上の間隔で2回	↓	↓																
		5価	生後6週0日～32週0日 (14週6日までに)	3回	27日以上の間隔で3回	↓	↓	↓															
	B型肝炎 ※1	1歳未満 (生後2か月～9か月未満)	3回	初回：27日以上の間隔で2回 追加：1回目から139日以上の間隔で1回	↓	↓		↓															
	小児肺炎球菌	2か月～5歳未満 (生後2か月～7か月未満)	4回 ※接種開始月齢により接種回数が変わります	初回：27日以上（標準的には生後12月までに）の間隔で3回 追加：初回終了後、60日以上の間隔で1回 (標準的には生後12月～生後15月)	↓	↓	↓		↓														
	5種混合 (ジフテリア・破傷風・百日せき・不活化ポリオ・ヒブ)	2か月～7歳6か月未満 (生後2か月～7か月未満)	4回	初回：20日以上（標準的には20日～56日）の間隔で3回 追加：初回終了後、6月以上（標準的には6月～18月）の間隔で1回	↓	↓	↓		↓														
	2種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳未満 (11歳～12歳未満)	1回	—															↓				
	BCG (結核)	1歳未満 (生後5か月～8か月未満)	1回	—		↓																	
	水ぼうそう ※2	1歳～3歳未満 (1歳～1歳3か月未満)	2回	3月以上（標準的には6月～12月）の間隔で2回				↓	↓														
	麻しん風しん混合	1期 1歳～2歳未満 2期 小学校就学前の1年間	1回 1回	—				↓						↓									
	日本脳炎 ※3	1期 6か月～7歳6か月未満 (初回3歳～4歳未満) 2期 9歳～13歳未満 (9歳以上10歳未満)	3回 1回	初回：6日以上（標準的には6日～28日）の間隔で2回 追加：初回終了後、6月以上（標準的には概ね1年）の間隔で1回 —						↓	↓	↓					↓						
	子宮頸がん ※4	小学6年生～ 高校1年生の女子 (中学1年生)	3回 2回	2価 1月の間隔で2回、1回目から6月の間隔で1回 4価 2月の間隔で2回、1回目から6月の間隔で1回 9価 【1回目の接種を15歳になるまでに受ける場合】 6月の間隔で2回																↓	↓	↓	↓

及び は予防接種法で
接種が定められている年齢です。
の期間中にできるだけ接種を
しましょう。 ↓ 接種時期

「みとっこ子育て応援アプリ」には、
お子様の予防接種のスケジュールを自
動で作成し、管理することができる機
能があります。詳細は二次元コードか
らご確認ください。 【予防接種スケジュール】



定期接種・個人負担金なし

予防接種の種類			対象年齢（標準的な接種開始時期）	接種回数	接種方法等	出生時	3か月	6か月	9か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳
任意接種	おたふくかぜ		1歳～4歳未満	1回	個人負担金：3,520円（接種費用の2分の1）						1回															
	小児インフルエンザ		1歳～13歳未満	毎年2回	個人負担金：実施医療機関の接種料金から1,500円を差し引いた額（料金は医療機関により異なります。） 「インフルエンザ予防接種券」は、9月下旬に対象者へ郵送します。 接種期間：10月～翌年1月						2～4週間の間隔をおいて2回															
			13歳以上高校3年生年齢相当まで	毎年1回																		1回				
	小児新型コロナウイルス感染症 ※5		1歳以上高校3年生年齢相当まで	毎年1回	個人負担金：実施医療機関の接種料金から助成額を差し引いた額（料金は医療機関により異なります。） ※希望する方は、事前に感染症対策課へご連絡ください。							1回														
	ヒトパピローマウイルス感染症		小学6年生～高校1年生の男子	3回	個人負担金：実施医療機関の接種料金から16,360円を引いた額（料金は医療機関により異なります。） ※希望する方は、事前に感染症対策課へご連絡ください。																	3回				

※1…母子感染予防のために抗HBS人免疫グロブリンと併用してB型肝炎ワクチンの接種を受けた場合は健康保険が適用されるため、定期接種の対象外となります。

※2…水痘(みずぼうそう)にかかったことのある幼児は、定期接種の対象外となります。

※3…日本脳炎予防接種については、平成17年度から平成21年度にかけての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次の対象者は、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。
対象者：平成19年4月1日までに生まれた方…20歳未満までの間に、1期(3回)・2期(1回)が接種できます。

※4…キャッチアップ接種期間中の3年間に1回以上接種している方については、令和7年度中に限り、残りの回数を公費(無料)で受けることができます。対象者：平成9年度～平成20年度生まれの女子

※5…小児新型コロナウイルス感染症の予防接種の助成額や接種期間については、詳細が決まり次第、「水戸市ホームページ」などでお知らせします。



予防接種の受け方

①「乳幼児用の予防接種券」は生後1か月頃までに、「小・中学生用の予防接種券」は対象年齢に達した時期に郵送します。
転入者には、感染症対策課窓口で、未接種分の予防接種券を交付します。(はがきでご案内)

②予防接種を希望する医療機関に直接申し込んでください。実施医療機関は水戸市ホームページをご覧ください。掲載されていない医療機関で接種を希望する場合は、事前に感染症対策課へお問い合わせください。

③接種当日は、「母子健康手帳」と「予防接種券」を医療機関へお持ちください。

予防接種を受けるときの注意

- 予防接種を受ける方が18歳未満で、予防接種に保護者が付き添えない場合は、保護者の委任状(予防接種券に同封の「説明書」または「水戸市ホームページ」参照)をお持ちください。
- 予防接種法の改正等により内容に変更が生じた場合は、随時「広報みと」、「水戸市ホームページ」などでお知らせします。

成人の予防接種

予防接種等の種類		対象者	回数	個人負担金	持ち物
定期接種	高齢者インフルエンザ	●65歳以上の方 ●60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器などの機能に障害があり、日常生活が極度に制限される方 接種期間：10月～翌年1月	毎年1回	実施医療機関の接種料金から1,500円を差し引いた額 (料金は医療機関により異なります。)	個別に郵送されるお知らせをご覧ください。 (9月下旬郵送予定)
	高齢者肺炎球菌	●65歳の方 ●60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器などの機能に障害があり、日常生活が極度に制限される方 ※過去に高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことのある方は定期接種の対象とはなりません。	1回	実施医療機関の接種料金から2,000円を差し引いた額 (料金は医療機関により異なります。)	個別に郵送されるお知らせをご覧ください。
	高齢者新型コロナウイルス感染症 ※1	●65歳以上の方 ●60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器などの機能に障害があり、日常生活が極度に制限される方 接種期間：10月～翌年3月	毎年1回	実施医療機関の接種料金から助成額を差し引いた額 (料金は医療機関により異なります。)	個別に郵送されるお知らせをご覧ください。 (9月下旬郵送予定)
	带状疱疹 ※1	●令和7年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方 ●60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方	1回 または2回	実施医療機関の接種料金から助成額を差し引いた額 (料金は医療機関により異なります。)	個別に郵送されるお知らせをご覧ください。
任意接種	風しんまたは麻しん風しん混合 ★希望する方は、事前に感染症対策課へご連絡ください。	平成2年4月1日以前に生まれた下記の方 ●妊娠を予定または希望している女性(妊娠している方は除く)(婚姻関係が明らかな方(事実上婚姻関係にある方を含む)) ●妊娠している女性の夫(パートナー) ※これまでに風しんにかかったことがなく、風しんの予防接種を受けたことがない方に限ります。	いずれか1回	【風しん単独ワクチンの場合】実施医療機関の接種料金から3,000円を差し引いた額 (料金は医療機関により異なります。) 【麻しん風しん混合ワクチンの場合】実施医療機関の接種料金から5,000円を差し引いた額 (料金は医療機関により異なります。)	●マイナ保険証、運転免許証など住所、名前が確認できるもの。 ●母子健康手帳(妊娠している女性の夫が接種する場合) ●個人負担金
	風しん抗体検査	①妊娠を希望する女性 ②①の配偶者などの同居者 ③風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者 ※これまでに風しんにかかったことがなく、風しんの予防接種を受けたことがない方に限ります。	1回	なし	●マイナ保険証、運転免許証など住所、名前が確認できるもの。

※1…高齢者新型コロナウイルス感染症及び带状疱疹の予防接種の助成額については、詳細が決まり次第、「水戸市ホームページ」などでお知らせします。



成人歯科健康診査実施医療機関一覧

令和7年1月末現在

医療機関名(50音順)	所在地	電話番号
あ		
愛和歯科医院	笠原町1029-2	305-1115
アオイ歯科医院	赤塚1-1970-3	252-0118
青葉歯科クリニック	大塚町1677-5	255-6555
浅野歯科医院	柳町2-2-20	224-1500
安藤歯科医院	けやき台1-23-15	246-1544
飯野歯科医院	金町3-1-25	221-6783
石川歯科医院	千波町1872-2	241-4388
泉歯科矯正歯科医院	堀町1108-11	254-8035
今井歯科クリニック	南町3-1-18	226-8211
今井デンタルクリニック	内原町1568-3	259-2271
岩間歯科医院	城南1-2-38	225-4484
岩元歯科医院	笠原町995-95	243-0200
ヴィース歯科クリニック	百合が丘町8-5	240-0648
上野医院歯科	中丸町267	253-1351
うすい歯科医院	中央2-2-11	233-6100
ウスイ歯科クリニック	元吉田町1816-5	248-7164
内原歯科医院	内原町640-1	297-7702
うつぎざき歯科医院	大塚町1863-29	255-1793
江幡産婦人科病院歯科	備前町4-11	222-0088
海老澤歯科医院	東桜川4-40	227-2246
大内歯科医院	千波町2475-11	243-4118
大金歯科医院	五軒町2-1-10	221-7486
大串歯科医院	大串町957-4	269-5821
大澤一茂歯科医院	姫子1-815-5	254-8841
おおさわデンタルクリニック	見川町2131-1476	243-9221
大高歯科クリニック	元吉田町837-2	304-1182

医療機関名(50音順)	所在地	電話番号
大森矯正歯科クリニック	見和3-1393-2	252-1182
おかの歯科クリニック	吉沢町1076-1	248-0842
小川歯科	見和3-606-3小川ビル1F	253-5881
小原歯科医院	末広町1-1-21	303-6794
尾山歯科医院	千波町2270-3	241-6730
か		
笠原歯科	笠原町887-10	243-8817
笠原ラ・メール歯科	笠原町1592-2	303-8840
かず歯科診療所	元吉田町913-1 アークヒルズ元吉田1-A	248-1000
片岡歯科医院	見和1-323-9	226-9632
加藤歯科医院	五軒町2-2-5	221-2622
金澤歯科医院	新原2-5-9	252-4180
かぶとう歯科医院	千波町2874-22	244-6480
川上歯科医院	見和3-178-10	254-5700
かわかみ歯科クリニック	吉沼町518-1	222-6480
川崎歯科クリニック	城東1-3-8インソラヴェラ2F	303-1182
河原歯科医院	三の丸1-3-10 三の丸パーキング1F	225-8302
神田歯科医院	元吉田町94-5	248-7560
菊池歯科医院	大足町911-4	259-6612
きしうえ歯科医院	田谷町4659-1	222-8020
木田歯科	南町3-2-32	221-4029
木村歯科医院	中丸町517-6	253-2268
久保谷歯科医院	加倉井町438-1	252-4516
倉沢歯科医院	元山町1-3-37	225-8444
くるみ親子の歯科医院	浜田1-18-21	291-7836
けやき台歯科医院	酒門町3298-10	248-8989
小澤歯科医院	見川5-125-10	251-6424

医療機関名(50音順)	所在地	電話番号
小鹿歯科医院	五軒町3-3-47	221-4611
古関歯科医院	元吉田町1500	248-1083
こどもとおとなの歯科クリニック	内原2-1 イオンモール水戸内原1階	259-1108
こばやし歯科	南町3-4-48	231-0505
小舩歯科医院	南町3-5-21	221-3594
さ		
さいとう歯科	五軒町2-4-8	221-2651
榊歯科医院	見川2-200-8	243-1220
櫻川歯科医院	西原1-6-3	231-8188
さくら歯科医院	城東2-1-35	228-0819
猿田歯科医院	渡里町2932-11	231-7373
三の丸歯科医院	三の丸1-1-27	221-3497
歯科富永医院	河和田2-2188-6	239-5003
歯科診療所つまさと	有賀町2228	297-8160
柴原歯科医院	赤塚1-219-2	254-2771
しまぶくろデンタルクリニック	堀町481-6	297-3185
常陽歯科医院	堀町1026-3	255-5582
白梅歯科医院	白梅3-2-18	228-0848
スケガワ歯科医院	上水戸1-11-7	228-1518
すすき歯科クリニック	吉沢町271-3	246-4618
関山歯科医院	渡里町2722-1	226-3166
千波歯科クリニック	千波町1242-3	243-2223
そえだ歯科クリニック	千波町214-8	244-3030
た		
大和歯科医院	浜田1-17-8	233-7168
高崎歯科医院	泉町1-4-14	221-3296
たかだ歯科医院	栗崎町1394-1	269-4158

医療機関名(50音順)	所在地	電話番号
た		
高宮歯科医院	内原町1531	259-6405
たかやま歯科医院	青柳町4759-2	231-0934
田崎歯科医院	千波町236-3	244-0208
田澤歯科医院	姫子2-352-18	257-3533
立原歯科診療所	泉町2-2-29石川ビル3F	221-7933
谷川歯科医院	千波町2374-39	244-3182
中央ビル歯科医院	泉町2-3-2中央ビル7F	302-5217
てらかど歯科クリニック	双葉台5-797-1	353-8281
富永歯科医院	河和田2-2196-1	254-3011
友常歯科医院	東原2-4-4	221-4695
外山歯科医院	大塚町1741-11	254-6155
な		
永木歯科医院	城南1-1-17	226-2360
中島歯科医院	石川1-4022-8	252-7172
根本歯科医院	米沢町379-11	248-2112
のぐち歯科医院	城南2-5-45	226-5666
のぞみデンタルクリニック	小吹町 2590-1	303-8567
は		
白田歯科医院	石川3-2061	253-2178
塙歯科	小吹町2568-4	305-6550
ばば歯科クリニック	根本2-573-1	303-8241
はら歯科クリニック	酒門町1426-1	248-1182
ひかり歯科	河和田町185-5	255-6480
檜山歯科	本町1-11-20	231-7686
平須歯科医院	平須町1-203	243-6660
ファーストデンタルクリニック	宮町1-1-1 水戸駅ビルエクセル6F	222-3688
フカヤ歯科クリニック	河和田2-14-11	257-8811
双葉台歯科医院	大塚町1660-2	254-2355

医療機関名(50音順)	所在地	電話番号
プラス歯科クリニック	笠原町285-17	350-6661
古木歯科医院	東野町152-5	248-6057
ほうとく歯科	河和田町4405-118	309-5656
ホワイト歯科クリニック	石川3-4134-9	254-2157
ま		
松尾歯科医院	元吉田町1630-4	246-0648
松崎歯科医院	米沢町113-2	246-0089
松丸歯科クリニック	千波町2891-21	305-8020
三森歯科医院	大町1-2-40 朝日生命ビル2F	226-2600
水戸インプラントクリニック おおとも歯科	見川5-138-59	257-2222
水戸さくら通り歯科	米沢町142-3	291-6489
水戸歯科クリニック矯正歯科センター	大工町3-3-26	226-2534
みどりおか歯科クリニック	千波町2832-86 中川ビル1-A	239-5707
宮内歯科医院	平須町1828-192 平須ビル1F	244-2691
宮永歯科医院	青柳町3885-3	224-6484
村田歯科医院	千波町1199-11	244-7600
モダンデンタル中庭歯科医院	河和田2-1-7	254-1630
元吉田あきやま歯科	元吉田町971	248-3324
森永歯科医院	城南2-15-30	225-1081
諸岡歯科医院	三の丸1-4-2 コトブキビル3F	226-3561
や		
ユービ歯科	酒門町2980-25	247-8241
横須賀歯科医院	西原2-3-37	254-4788
吉徳歯科医院	吉沢町352-2	247-9155
米川歯科医院	平須町1819-73	244-4312
ら		
りかデンタルクリニック	見和2-504-4	306-8214

成人歯科健康診査

健康な歯と口腔を保つためには、歯を失う主な原因であるむし歯や歯周病の予防が重要です。特に歯周病は、初期には自覚症状が少なく、進行してから気づくことが多いため、歯を失う最大の原因となっています。生活習慣病など全身の健康とも深く関わっています。

歯周病の予防と早期の治療を心がけましょう。

対象の方に、6月上旬に個人通知を送付します。

対象者 今年度、20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳に達する方

内容 歯科健康診査、結果の説明
・歯の状況（むし歯の有無など）
・歯肉の状況（歯周ポケット測定、歯肉炎の有無など）
・歯石の有無
・清掃状態

申込み 実施医療機関へ直接お申込みください。

歯周病チェックしてみよう！

- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 歯肉が時々腫れる
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯磨きの時に出血
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 朝起きた時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯肉が下がって歯と歯の間にすきまができた

チェックリストに1つでも当てはまる方は、歯周病の可能性があるので、歯科医院を受診しましょう！



成人の相談・教室

健康づくり課 ☎243-7311

成人健康相談

生活習慣について見直したい方、健診の結果で保健指導が必要とされた方、健診結果の見方について知りたい方、健康上に不安のある方を対象に、保健師・管理栄養士が相談に応じます。

申込み 事前に各会場へ電話予約

会 場	水戸市保健所 ☎243-7311	常澄保健センター ☎269-5285	内原保健センター ☎259-6411
時 間	9:00～11:15	9:30～11:00	
実施日	毎週金曜日	第2月曜日	第1木曜日

※常澄保健センターは、工事のため、6月から稲荷第一市民センターで実施します。

保健相談

本人や家族の体の健康で悩んでいる方は、面接相談や電話相談をご利用ください。保健師が関係機関などと連携をとりながら相談に応じます。

実施日 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
時 間 9:00～12:00、13:00～16:00
会 場 水戸市保健所
専用電話 ☎243-5520



健康教室

健診の結果などにより、生活習慣の改善が必要な方、または希望者を対象に次のような健康教室を実施します。

生活習慣病予防教室、腎臓病予防教室、歯周病予防教室など
 ※ 対象者には個別に案内を送付しています。

特定保健指導

以下の基準に当てはまる方は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の危険性が高く、生活習慣の見直しが必要です。

保健師・管理栄養士による特定保健指導を実施しています。

対象者には個別に案内を送付しています。

腹囲
 男性：85cm以上
 女性：90cm以上
 または
 BMIが25以上

+ どれか
1つ以上

- ①血糖
空腹時血糖：100mg/dl以上
またはHbA1c（NGSP）：5.6%以上
- ②脂質
空腹時中性脂肪：150mg/dl以上
またはHDL：40mg/dl未満
- ③血圧
収縮期血圧：130mmHg以上
または拡張期血圧：85mmHg以上

総合診療医による健康相談

総合診療科は、何か特定の臓器を対象とするのではなく、患者さんが抱える健康問題について幅広く対応する診療科です。具体的には、どの科を受診すればいいのかよく分からない方、複数の健康問題を抱える方などの相談に応じます。

※診療はしていませんのでご注意ください。

実施日 第3火曜日
会 場 水戸市保健所
相談時間 一人30分
持 ち 物 健診結果、お薬手帳、健康手帳（お持ちの方）
申 込 み 健康づくり課に電話予約



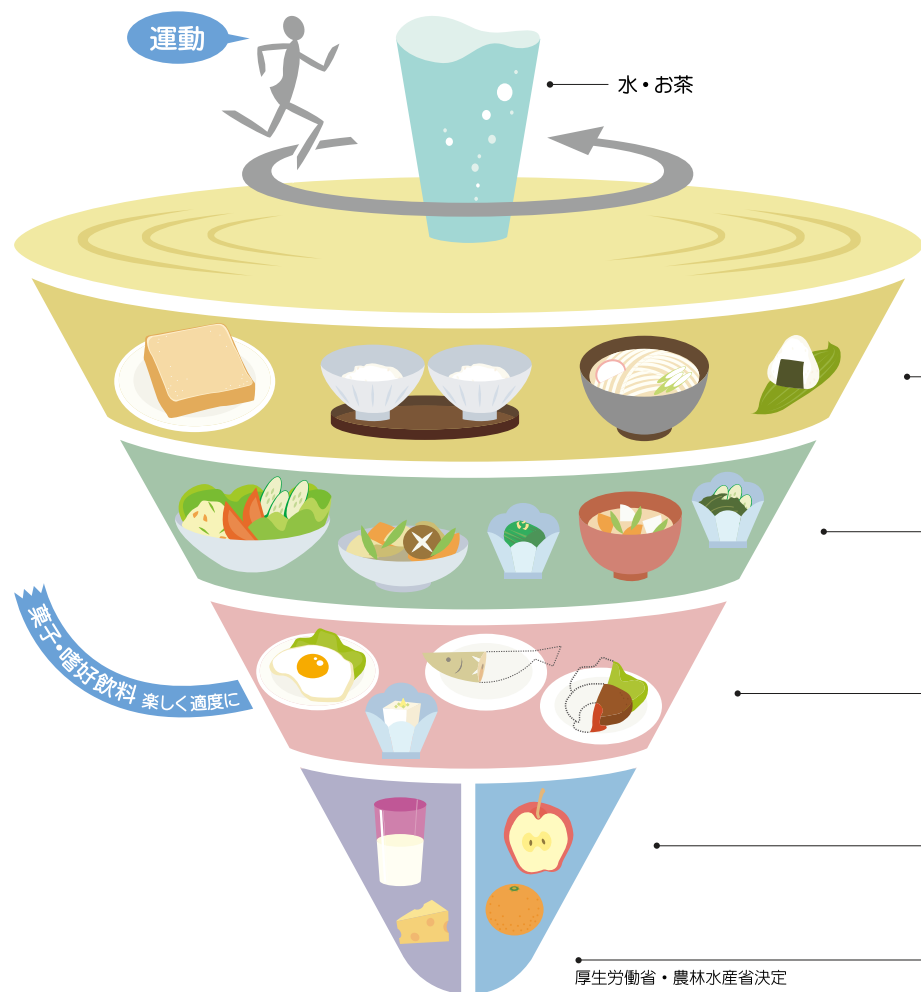
	こころに関する相談			ひきこもり支援		
事業名	精神保健相談	こころの健康相談		ひきこもり専門相談	ひきこもり家族教室	ぶらんけっと ～ひきこもり当事者の居場所～
予約等	事前相談のうえ、予約が必要	事前相談のうえ、予約が必要	面接相談を希望の方は要予約	事前相談のうえ、予約が必要	予約不要（初回のみ事前相談）	
内 容	精神保健に課題を抱える方について、精神科医が治療の必要性や生活等に関する相談に応じます。	公認心理師による相談 こころの悩みに関する話を聞くことで、不安の軽減を図り、問題を整理しながら今後の方向性を一緒に考える等、こころの専門家である公認心理師が相談に応じます。	保健師、精神保健福祉士、社会福祉士による相談 「最近眠れない」、「気分が落ち込んでいる」、「家族の様子がいつもと違う」などのこころの健康に関する不安や悩みの相談に応じます。	精神科医がひきこもりに関する相談に応じます。	ひきこもりに関する知識やかかわり方について学習したり、同じ悩みを持つ家族がお互いの経験について話し合い、家族同士の仲間づくりや情報交換等により家族の精神的な負担軽減を図ることを目的に実施しています。	ひきこもり当事者の方が安心して集える場所です。トランプ、ボードゲームや軽い運動などを通じて、参加者同士の交流や外に出るきっかけづくりとしても利用することができます。
対象者	・精神障害者(疑いを含む)当事者やその家族 ・精神保健相談を担当している方 ※精神科や心療内科で治療中の方は対象外となります。	こころの健康に関する不安や悩みがある方やその家族 ※精神科や心療内科で治療中の方は対象外となります。	こころの健康に関する不安や悩みがある方やその家族	・ひきこもり状態にある方及びその家族 ・ひきこもり相談を担当している方 ※精神科や心療内科で治療中の方は対象外となります。	ひきこもり状態にある方を支える家族等	ひきこもり状態にある方
日 時	毎月第1月曜日 14:15～16:15	毎月第2・4金曜日 14:30～16:45	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	毎月第1金曜日 14:00～16:00	毎月第3月曜日 13:30～15:00	毎月第2・4水曜日 13:30～15:00

各種相談

相談内容	相談先	受付時間	問合せ
妊娠・出産等に関する相談	子育て支援課 すまいるママみと	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	子育て支援課 (水戸市役所2階) ☎350-7528
母子の健康相談	子育て支援課 母子保健係	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	子育て支援課 (水戸市役所2階) ☎350-1216
家庭児童相談	子育て支援課 相談係	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	子育て支援課 (水戸市役所2階) ☎232-9111
女性・DV相談	子育て支援課 水戸市配偶者暴力相談 支援センター		
発達に心配のある こどもの相談	こども発達 支援センター	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	上水戸4-7-24 ☎253-3650 ※面接での相談は 予約制となります。
就学相談 ※小学校への入学を控えたお 子さんに、発達の遅れや障害 などの心配がある場合	総合教育研究所 教育研究課 支援相談係	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	笠原町978-5 ☎244-1331

相談内容	相談先	受付時間	問合せ
高齢者に関する相談	高齢福祉課	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	高齢福祉課 (水戸市役所1階) ☎232-9174 地域支援センター (水戸市役所1階) ☎232-9110
介護保険に関する 相談	介護保険課	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3を除く)	介護保険課 (水戸市役所1階) ☎232-9177
死にたい気持ち、 こころの悩みの相談	茨城いのちの電話	毎日24時間 (毎月29日～月末及び不定期 に数日、22時から8時まで 休み)	水戸 ☎029-350-1000 つくば ☎029-855-1000
	いばらきこころの ホットライン	月～金曜日 9:00～12:00、 13:00～16:00 (祝日・12/29～1/3を除く) 土・日曜日 9:00～12:00、 13:00～16:00 (祝日・12/29～1/3を除く)	相談専用ダイヤル ☎29-244-0556 フリーダイヤル ☎0120-236-556

エイズ・性感染症検査、相談 事前予約が必要です。(匿名可)	内 容 HIV即日検査、梅毒検査、クラミジア検査、B型・C型肝炎ウイルス検査 ※梅毒及びクラミジア検査は、HIV検査と同時に受けることが条件です。 対象者 感染の可能性があった日から3か月以上経過した方	日 時 毎週木曜日 14:00～15:00(祝日・12/29～1/3を除く) 会 場 水戸市保健所2階 問合せ 感染症対策課 ☎243-7315
----------------------------------	---	--



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1 日 分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal (基本形)

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら 4 杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理 5 皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から 3 皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら 1 本程度

2 果物
みかんだったら 2 個程度

料 理 例

1 っ分 = ごはん小盛り 1 杯 = おにぎり 1 個 = 食パン 1 枚 = ロールパン 2 個

1.5 っ分 = ごはん中盛り 1 杯

2 っ分 = うどん 1 杯 = もりそば 1 杯 = スパゲッティ

1 っ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー

2 っ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

1 っ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿

2 っ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3 っ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1 っ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ 1 かけ = スライスチーズ 1 枚 = ヨーグルト 1/4 パック

2 っ分 = 牛乳瓶 1 本分

1 っ分 = みかん 1 個 = りんご半分 = かき 1 個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃 1 個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



日本最大級の犬と猫のテーマパークつくばわんわんランドに併設
老犬・老猫ホーム

ひまわり

〒300-4353 茨城県つくば市沼田 579 ☎ 029-886-3601
info@rouken-kaigo.co.jp http://rouken-kaigo.co.jp/
動物取扱業登録：第 2583 種別：保護 動物取扱責任者：田口弘樹
登録年月日：令和 2 年 5 月 14 日 有効期限の末日：令和 7 年 5 月 13 日

元気で長生き応援します！

快適で幸せな
ゆとりのある暮らしを
福祉用具販売・レンタル
住宅改修・補聴器

株式会社 ロングライフ

 ☎029-257-2345
水戸市谷津町細田1-8

今年も
受けなきゃ！
特定健診
がん検診

 **けんこうリンク**
公益財団法人 茨城県総合健診協会



Otsuka 大塚製薬



のどをうるおすだけの
飲料ではありません。

のどが潤いた、と驚くとき、
潤っているのは喉だけでなく、全身の細胞が潤っているのです。
必要な水分とミネラルが補われて、からだ全体が潤っているのです。
ポカリ Sweat は、体中の水分に届くイオンバランス、
からだに必要な水分とミネラルをすばやくとり寄せます。
からだの働きを元気に、潤きには欠かせません。

イオンサプライ ポカリ Sweat
POCARI SWEAT
POCARI SWEAT®/POCARI SWEAT®/POCARI SWEAT®/POCARI SWEAT®/POCARI SWEAT®

**SUZUKI セニアカー
試乗キャンペーン**

当社全店*に**試乗車**又は**展示車**がございます。
ぜひ**試乗のご予約**をお待ちしております。
※中古車販売は除く

 **ET4D**
本体価格
41.8万円
※写真のプリインストールホワイトパール
塗装車は15,000円高。
運転免許証を返納され、セニアカーをご購入の方
現在お使いのお車を買取りできます!!
※詳しくはお問い合わせ下さい ※本体価格にはオプション品や保険料は含まれておりません。

 **(株)スズキ自販茨城 美野里営業所**
小美玉市西郷地1173-2 TEL.0299-36-7676

医療法人
福田小児科
Fukuda Clinic For Children



理事長 福田守邦
水戸市酒門町3155-4
(けやき台入口)
☎ (029) -248-2622
休診日:日曜、水曜、木曜、祝日

**やまわきこども
クリニック**

水戸市城東2-3-32

●電話予約制●
☎029-228-5152
(月~金) 8:45~17:00
(土) 8:45~12:30



人間ドック予約受付中

 **茨城県メディカルセンター**
〒310-8581 水戸市笠原町489
TEL 029-243-1111 (人間ドック予約受付)

飲料水水質検査
食品衛生検査
異物検査
浴槽水水質検査

検査で安心、得られる信頼！
一般財団法人
IPIC 茨城県薬剤師会検査センター
水戸市笠原町978-47 TEL 029-306-9086



江戸時代から続く酒造りとともに、
地域の公衆衛生に貢献できる
会社になつてまいります。
今、わたしたちが
できることを全力で！

1ℓ, 5ℓ, 20ℓがございます

明利酒類株式会社
〒310-0836 水戸市元吉田町338 TEL 029-247-6111

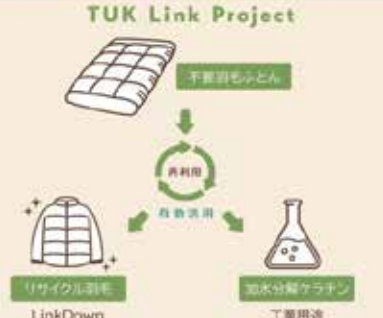
不要な羽毛ふとんは
ありませんか？
東洋羽毛が無料でお引取りします

東洋羽毛は、不要羽毛ふとんの引取りを
通じて、SDGs(持続可能な開発目標)
の活動に取り組んでいます。



●お近くの営業所または二次窓口*からお申込みください。
●引取り可能なふとんの種類は「羽毛ふとん」です。羽毛ふとん・敷きふとん・まくら等の羽毛製品のみです。
●ダウンジャケット等、リサイクル品として活用できるものや羽毛ふとんは無料でお引取りできます。
●東洋羽毛以外の羽毛ふとんも引取り可能です。

TUK Link Project



不要羽毛ふとん
リサイクル
再利用
リサイクル羽毛
リンクダウン
工業用途

 **東洋羽毛北関東販売株式会社** 茨城営業所
〒310-0842 茨城県水戸市けやき台2-19-2 ☎ 0120-46-1590

受動喫煙対策

「健康増進法の一部を改正する法律」により、望まない受動喫煙をなくするための取組が「マナー」から「ルール」へと変わりました。

受動喫煙によってリスクが高まる病気には、肺がん、脳卒中などがあります。

たばこを吸わない人、たばこを吸う人、お互いが改正法の趣旨と内容をよく理解し、「望まない受動喫煙」をなくしましょう。

なくそう!  望まない受動喫煙。マナーからルールへ



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに



毎年、水戸市民の皆さんから健康に関する川柳を募集しています。
第2回の受賞作品はこちらです。



大賞

今やろう 未来の自分へ 健康投資



水戸市長賞

タバコやめ そのワンコイン 健診に



水戸ヤクルト賞

自転車で まちと血流 巡りゆく



この他の受賞作品や
募集要項などはこちら

みとちゃん健康
マイレージ
応募用紙



郵便はがき

お手数ですが
所定の切手
をお貼り
ください

3 1 0 0 8 5 2

水戸市笠原町 993-13

水戸市保健所

健康づくり課 行

健康づくりガイドブック（健康カレンダー）について
ご意見をお聞かせください。

切り取り

年1回健診を受けて応募すると、抽選で豪華賞品が当たる！



みとちゃん健康マイレージ

健診を受けて、健康づくりに取り組むあなたに、水戸市民の健康を応援する企業からの素敵なプレゼントが抽選で当たります。

切り取り

令和7年度 みとちゃん健康マイレージ 応募用紙

ふりがな 名前		生年 月日	S H
住所	〒	電話 番号	

STEP1 健診を受ける

受診日	令和	年	月	日
-----	----	---	---	---

STEP2 健康に関するあなたの取組を記入（①～⑥のうち2つ以上）

①歯の 取組						
②運動の 取組						
③食事の 取組						
④その他の 取組						
⑤健康 イベント に参加						
⑥がん検診 を受ける	肺がん	胃がん	大腸がん	前立腺がん	乳がん	子宮がん
	受診日	/	/	/	/	/

希望コースを選ぶ（A～Cコースの中から1つ記入）

※応募状況によっては、
希望コース以外に当選
する場合があります。

※この用紙にご記入いただいた内容は、「個人情報保護法」に基づき適正に取り扱い、
応募内容の審査及び賞品の当選通知を発送する目的で利用いたします。

切り取り

応募期間

令和7年7月15日～令和8年3月15日

対 象 者 水戸市にお住まいの18歳以上の方
応募方法 応募用紙による郵送 または いばらき電子申請の応募フォームから
郵 送 先 〒310-0852 水戸市笠原町993-13 水戸市保健所 健康づくり課
当選結果 令和8年4月頃に当選者にお知らせします。
※一部賞品は水戸市保健所にて受取になります。

応募の流れ

STEP1 健診を受ける 応募対象の健診期間 令和7年4月1日～令和8年3月15日

特定健診、高齢者健診、生活習慣病予防健診、職場健診、学校健診、人間ドックなど

STEP2 健康に関するあなたの取組を記入（①～⑥のうち2つ以上）

- ①歯の取組 例)定期的に歯科健診を受ける、歯間ブラシを使って歯磨きする など
②運動の取組 例)毎日ウォーキングをする、週2回ジムで体を動かす など
③食事の取組 例)野菜を多めに食べる、減塩を意識した食事にする など
④その他の取組 例)禁煙する、休肝日をつくる など
⑤健康イベントに参加 例)生活習慣病予防教室、水戸黄門漫遊マラソン など
⑥がん検診を1つ以上受ける 応募対象の検診期間 令和7年4月1日～令和8年3月15日

希望コースを選んで応募する

賞品一覧は6月頃にホームページで
公開します。



茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ！りい
ばらき」で応募できるコースもご用意します。
（7月頃にアプリ上でお知らせします。）



※画像は昨年度賞品の一例です