



ID市ホームページで
簡単に検索できます

ーヘルス・ガイドー

Health Guide

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 ☎ はがき 窓 窓口 FAX ファックス

ID 0102108

防ごう！夏の食中毒

暑い時期に心配なのが、細菌による食中毒です。「食中毒予防の3原則」を心がけましょう。

①「細菌をつけない」 洗う！分ける！

調理をする前は、手をよく洗いましょう。生肉を切ったまな板などは、きれいに洗って、熱湯などで殺菌しましょう。調理器具を生肉用と野菜用に分けるのも有効です。

②「細菌を増やさない」 低温で保存する！

生ものやそうざいなどは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。料理もすぐに食べるか、粗熱をとり冷蔵庫に入れましょう。

③「細菌をやっつける」 加熱処理！

食材、特に肉料理は十分に加熱しましょう。中心部を75℃で1分間以上加熱することが、一般的な細菌を「やっつける」目安です。

問 保健衛生課(☎243-7328)

ID 0019640

休日夜間緊急診療所 8月13日～15日の診療

休日夜間緊急診療所は、急な病気やケガで、かかりつけ医などに受診できないときに利用する診療所です。

※救急診療ですので、長期間の投薬・継続的治療は行いません。後日、かかりつけの医院を受診してください。

※内科・小児科・外科では、市ホームページで当日の診療順番の受付を行っています。利用できる時間帯・受付方法は、市ホームページをご覧ください。

場所▶休日夜間緊急診療所

専用電話▶内科・小児科・外科(243-8825)、
歯科(243-8840)

期間	8/13(水)～15(金)	
受付時間	【昼の部】	【夜の部】
	9:00～11:45 13:00～15:15	19:30～22:15
内科	○	○
小児科(内科系のみ)	○	○
外科	○	—
歯科	○	—

問 保健総務課(☎305-6290)

ID 0104602

明日からできる 糖尿病の予防とケア

総合診療医が、明日からできる糖尿病の予防方法を解説します。

先着30名



日 8/25(月) 14:00～15:30(受付は13:40から)

場 保健所

対 市内に居住する方

料 無料

申 8/18(月)までに、HP、☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0053665

みと健康川柳

募集

テーマは「健康」です。毎日の出来事の中で感じたことや、くすっ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。

対象▶市内に居住または通勤・通学する方

申込み▶8月1日(金)～12月26日(金)(必着)に、HP
または郵便・はがき・FAX(基本事項、作品、任意でペンネーム)で

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 健康づくり課(〒310-0852笠原町993-13、
☎243-7311、FAX243-7588)

ID 0004478

妊娠を希望する方などへの 風しん抗体検査の助成

妊婦が風しんに感染すると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起こることがあります。対象の方は無料で抗体検査を受けることができます。

対象▶水戸市に住民登録がある、次のいずれかに該当する方

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ある方、風しんの抗体検査や予防接種を受けたことがある方は対象外です。受検方法など、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)

令和7年度人間ドック・脳ドック補助申請追加募集

問 健康づくり課(☎243-7311)

対象▶水戸市国民健康保険被保険者のうち、4月1日現在40歳以上で、令和8年3月31日時点の年齢が74歳以下の方(国民健康保険税を完納している世帯に属すること)

※6月以降すでに「特定健康診査」を受診した方は申請できません。人間ドック・脳ドックに、特定健康診査が含まれています。

※受診日当日に国民健康保険の資格がない方、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。また、2年連続しての受診はできません。

※後期高齢者医療制度被保険者に該当する方への補助は、4月募集時点で定員に達しましたので、追加募集は行いません(今年度、後期高齢者医療制度に移行する方を含む)。

定員▶400名(うち脳ドック35名) ※定員を超えた場合は抽選
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)。下表「個人負担金」は補助適用後の額となります。

申請期間▶8月6日(水)～29日(金)

申請方法▶右の二次元コードから、電子申請・届出サービスで申込んでください。電子申請ができない方のみ、はがきで受け付けます



《はがきによる申請》

はがき(当日消印有効)に、①健診機関(1か所) ②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) ③住所(郵便番号を含む) ④氏名(フリガナ) ⑤生年月日(年齢) ⑥電話番号 ⑦被保険者番号を記入し、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

<注意事項>

- 10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
- 補助決定後の変更は原則できません
- 保険資格状況及び納税の状況を確認するため、本申請情報を利用することがあります

健診機関一覧	健診の種類			個人負担金	胃がん検診 バリウムから 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(医師の指示により実施) ※別途3,300円	別途2,420円	令和8年2月～ 3月中旬	—
		㊟㊿		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	令和8年1月下旬～ 3月下旬	乳がん検診は、年度末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
		㊟㊿		26,800円		—		
		㊟㊿		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	10月～ 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)
		㊟㊿		26,030円		—		
		㊟㊿		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		—
		㊟㊿		25,600円		—		
水戸赤十字病院 三の丸3-12-48 ☎233-0078	—	—	●	27,450円	—	別途2,530円	11月～ 令和8年3月中旬	募集20名
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	令和8年3月下旬まで	胃カメラを希望の場合は、令和8年1月以降の予約。2・3月の予約が比較的取りやすい
水戸ブレインハートセンター 青柳町4028 ☎222-7007	—	—	●	22,000円	—	—		募集15名
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		
			●	83,200円				

㊟=子宮頸(けい)がん ㊿=マンモグラフィ ㊿=超音波検査