

ID 0031094

食生活改善推進員養成講習会

募集

食をとおして、地域の健康づくりを推進する、食生活改善推進員の養成講習会を行います。

期日(全4回)	時間
10月22日(水)	午後1時～3時50分
11月11日(火)	午前10時～午後3時50分
12月11日(木)	午前10時～午後3時50分
令和8年1月20日(火)	午前10時～午後3時30分

場所▶保健所

対象▶市内に居住し、受講後に推進員としてボランティア活動ができる方

募集地区▶五軒、新荘、柳河、酒門、浜田、城東、上大野、下大野、稲荷、石川、赤塚、双葉台、国田、吉沢、寿、緑岡、見川、梅が丘、河和田、妻里

定員▶各地区抽選2名程度

料金▶無料

申込み▶9月1日(月)～26日(金)に、HP、☎で



問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0104058

市民公開講座

「勤労者のロコモ」をテーマに、茨城県臨床整形外科医会による講座や整形外科の個別相談などを行います。

先着100名



目 10/5(日) 14:00～16:00(受付は13:30から)

場 水戸メディカルカレッジ

対 市内に居住する方

料 無料

申 10/4(土)までに、HPで

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0041776

減塩・適塩を心がけましょう

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命の延伸～」を合言葉に、生活習慣を改善して、健康増進に努めましょう。

1日の塩分摂取目標量は男性7.5g、女性6.5g(高血圧や腎機能が低下している方は6g以下)です。塩分の過剰摂取は、高血圧やむくみの原因となります。

塩分の摂取量に留意するとともに、普段から血圧を測定し、高血圧などの循環器疾患の予防に努めましょう。



問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0076756、0054846

インフルエンザ・新型コロナウイルスの予防接種費用を助成します

実施期間▶インフルエンザ:10月1日(水)～令和8年1月31日(土)、新型コロナウイルス:10月1日(水)～令和8年3月31日(火)

対象▶水戸市に住民登録のある次の方

①高齢者(接種当日65歳以上の方、または接種当日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)

②小児(接種当日1歳以上高校3年生相当年齢の方)
※対象の方には、9月下旬頃にお知らせを送付します。ただし、小児の新型コロナウイルス予防接種は、個別のお知らせを送付しませんので、接種を希望する場合は、市ホームページで詳細を確認のうえ、事前に、手続きをしてください。

問 感染症対策課(☎243-7315)

ID 0020800

年に1回の健診受診を習慣にしましょう！

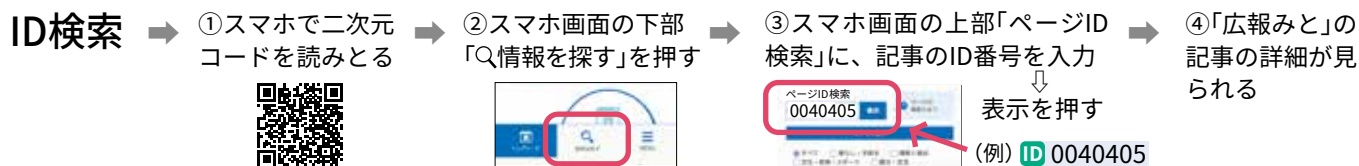
水戸市における死亡原因の上位を占めるのは、「心疾患」「脳血管疾患」です。

特定健診などの健診は、このような病気の原因となる糖尿病や高血圧症・脂質異常症などの予防と早期発見に着目した検査内容になっています。

定期的に健診を受け、「心疾患」「脳血管疾患」になる前に、生活習慣の改善や早期治療へと結びつけましょう。



問 健康づくり課(☎243-7311)



ID 0040405

あなたの悩みを相談してみませんか？

○夜眠れない、夜中に何度も目が覚める ○疲れやすく、元気が出ない ○気力がわからない
○死んでしまいたいと思う ○勉強や人間関係が辛く、学校に行きたくない etc.



こころの健康相談

①保健所の保健師、精神保健福祉士、社会福祉士による面談

受付時間 ▶ 月～金、午前9時～正午・午後1時～4時

②公認心理師による面談(要事前予約)

受付時間 ▶ 第2・4金曜日、午後2時30分～4時45分

申込み ▶ ☎で、健康づくり課(☎243-7311)へ

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

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。

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時受付。

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

SNSでの相談もできます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0050730

ひきこもり支援をご利用ください

【ひきこもり専門相談】

ひきこもりに関する相談に精神科医が応じます。

日時 ▶ 毎月第1金曜日、午後2時～4時

対象 ▶ ひきこもり状態にある方やその方を支える家族など

【ひきこもり家族教室】

同じ悩みを持つ家族同士の仲間づくりや情報交換などで、家族の精神的な負担軽減を図ります。

日時 ▶ 毎月第3月曜日、午後1時30分～3時

対象 ▶ ひきこもり状態にある方を支える家族など

【ぶらんけっと～当事者の居場所～】

当事者の方が安心して集える場所です。他者との交流や外出のきっかけづくりとしても利用することができます。

日時 ▶ 毎月第2・4水曜日、午後1時30分～3時

対象 ▶ ひきこもり状態にある方

※いずれも事前予約が必要です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0102669

9月のひきこもり家族教室

精神科医による、「当事者と家族の関わり方や受診を考えるポイント」などの講話です。



日 9/18(木) 14:00～15:30(受付は13:45から)

場 県立健康プラザ

対 ひきこもり状態の方を支える家族など

料 無料

申 9/17(水)までに、☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0098616

ひきこもりCRAFT教室

CRAFTというプログラムを用い、家族自身の負担を軽減し、家族関係の改善を目指します。全8回の教室。



日 10/7・21、11/4・11・18、12/2・9・16(火)
14:00～16:00

場 保健所

対 市内に居住し、ひきこもり状態の方を支える家族で、概ね70歳未満の方

料 3,300円

申 9/30(火)までに、☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)