



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 0073997

健診を受けて応募しよう！ 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組むと、市民の健康を応援する企業・団体による素敵なプレゼントが抽選で当たります。

申込期限▶令和8年3月15日(日)まで

※応募方法など、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 0059315

がんを防ぐための新12か条を実践しましょう

①たばこは吸わない ②他人のたばこの煙はなるべく避ける ③お酒はほどほどに ④バランスのとれた食生活 ⑤塩辛い食品は控える ⑥野菜や果物は豊富に ⑦適度に運動 ⑧適切な体重維持 ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療 ⑩定期的ながん検診 ⑪身体の異常に気がついたらすぐに受診 ⑫正しいがん情報でがんを知る

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0001516、0004360

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、気づかないうちに大切な人にうつしてしまう可能性があります。不安に思ったら、すぐに検査を受けましょう。市では、性感染症の相談や検査を無料・匿名で実施しています。詳細は、市ホームページをご覧ください。また、症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

問 感染症対策課(☎350-7650)

ID 0002715

健康サポート薬局を活用しましょう

健康サポート薬局は、国が定める一定基準を満たす薬局として、かかりつけの機能に加えて、市販薬や健康食品に関することはもちろん、介護や食事・栄養摂取に関することまで、気軽に相談できる薬局のことです。

市内の健康サポート薬局の一覧は、市ホームページをご確認ください。

問 保健総務課(☎243-7329)

ID 0058413

食生活改善推進員による 「健康料理教室」

定員あり・先着順

何をどれだけ食べたらよいかを考える料理教室を実施します。



場 居住する地区の会場に参加してください

※会場ごとに日時や料金、申込方法などが異なります。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

※当日のメニューは、和風ドリア、具たくさんスープ、わらび餅です。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0057990

お口から全身を健康に！

先着20名

歯科医師から、歯周病の予防とお口のアンチエイジングについて、実践を交えて学ぶ歯周病予防教室です。



日 10/19(日) 10:00～11:30(受付は9:45から)

場 保健所

料 無料

申 10/14(火)までに、HP、☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)



ID 0108561

総合診療医が教える 上手な病院のかかり方

先着30名

受診する時に気をつけることなどを解説する講話です。



日 10/20(月) 14:00～15:30(受付は13:40から)

場 保健所

料 無料

申 10/14(火)までに、HP、☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)



ID 0105501

RIZAP運動セミナー スタートアップ編

先着50名

RIZAPトレーナーと一緒に運動を行うセミナーです。



日 10/21(火) 14:00～15:30(受付は13:30から)

場 保健所

対 水戸市国民健康保険に加入し、医師による運動制限のない方

料 無料

申 10/19(日)までに、HP、☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)

