

令和8年度版

# 健康づくり ガイドブック・みと

元気な明日を目指す健康都市 水戸

「あとでいいや」が「あの時やっておけば」になる前に…

**年に1回必ず健診を受けましょう**

健診の種類や受診方法など、  
詳しくはガイドブックをご覧ください



みとちゃん

# 休日や夜間の病気やケガ

こんなとき  
どうする？



**重症または  
緊急性が高い**

あわてずに、落ち着いて **☎119**

**比較的  
軽症かつ  
緊急性が高い**

水戸市休日夜間  
緊急診療所  
**受付時間内**

**水戸市休日夜間緊急診療所**

診療科、診療日、受付時間は下記記載のとおり

電話番号等は  
下記記載のとおり

水戸市休日夜間  
緊急診療所  
**受付時間外**

**茨城県立こども病院** 〈こどものみ〉

対応できない場合もあるため、必ず事前に電話で相談してください。

**☎254-1151**

[電話受付時間] 22:00～翌日2:00  
[診察時間] 23:00～翌日3:00

**受診すべきか  
わからない  
・  
判断の目安  
が知りたい**

**全国版救急受診アプリ (Q助)**

症状を画面上で選択すると、緊急度や対応方法が表示されます。

詳細は  
こちら▶



**茨城救急電話相談**

医療機関の案内のほか、急な病気やケガによる受診の目安や救急車要請の必要性など、24時間対応で相談を受け付けています。

こども ☎#8000  
おとな ☎#7119  
すべての電話から  
**☎050-5445-2856**

**こどもの救急 (ONLINE-QQ)** 〈こどものみ〉

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ます。

詳細は  
こちら▶



**受診できる  
医療機関を  
知りたい**

**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。

詳細は  
こちら▶



**お薬に関して  
わからない**

**水戸薬剤師会**

休日や夜間に、お薬についての電話相談を行っています。

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ご相談ください。

**☎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 (内科、小児科、外科)**

**☎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

◆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

※休日診療・夜間診療とも小児科は内科系のみ

診療所の利用について  
さらに詳しくはこちら



留意事項

- 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うちに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日分の処方になります。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。

## 目次

表紙	休日や夜間の病気やケガ	P12	「望まない受動喫煙」をなくそう 熱中症にご注意を
P1	元気な明日を目指す健康都市宣言	P13	歯と口の健康 オーラルフレイルってなに？
P2-3	毎年受けよう特定健診 命を守るがん検診	P14-15	こころに関する相談等 くすりの過剰摂取(オーバードーズ)について 知っているようで知らない睡眠のこと
P4-5	あなたが受けられる健診をチェック	P16	成人・高齢者の予防接種 HIV・性感染症検査、相談
P6	健診の受け方	裏表紙	献血にご協力ください 第3回みと健康川柳受賞作品 保健所等案内
P7-8	職場や個人で健診を受診した方へ 受けた後が大切、健診結果を確認しましょう 健康相談等を実施しています		
P9	健診を受けて応募しよう、 みとちゃん健康マイレージ		
P10	STOP!“じんぞう病”		
P11	身体活動量アップで健康維持! 高血圧を防ぐ食生活		

### 元気な明日を目指す健康都市宣言

人生 100 年時代を迎える中、生き生きと人生を楽しみ、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、子どもから大人まで、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。

令和 2 年 4 月

### 元気な明日を目指す 7 つの取り組み

- 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。

## 毎年受けよう特定健診

### 特定健診とは

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

・・・食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する病気の総称



日々の生活の心がけ次第で予防できるものなので、できることから始めましょう。



水戸市  
保健推進員連絡協議会  
会長 蔀さん

〈保健推進員とは〉

「声かけあって広がる健康づくり」をスローガンに、乳幼児から高齢者まで幅広い世代の健康づくりを地域で推進するボランティア団体です。

## 命を守るがん検診

### がん検診とは

がん検診は、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を目的としています。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受けることが重要です。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。

## 特定健診・がん検診を欠かさず受けましょう！

健診を通じて  
市民の皆様の健康管理を支援します



**けんこうリンク**  
公益財団法人 茨城県総合健診協会



## 5つのがん検診

我が国のがん検診受診率は4割程度で、先進国の中で最も低い国の一つとされています。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1つが受診率の低さといわれています。日本では次の5つのがん検診が有効な検診として推奨されています。

胃がん  
検診

肺がん  
検診

大腸がん  
検診

乳がん  
検診

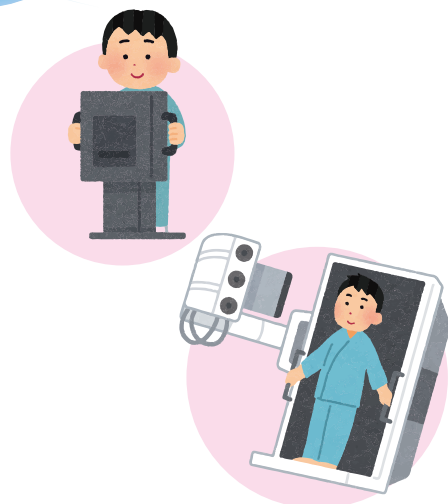
子宮頸がん  
検診

## がんは早く見つければ治る病気です

日本では毎年およそ100万人が新たにかんになり患っており、その約3分の1が働く世代（20歳代～60歳代）となっています。

一方で、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、適切な治療を受けることで、9割以上が完治するともいわれています。



水戸市保健所  
所長 大谷 幹伸

特に乳がんと子宮頸がんは20代・30代の若い方でも多くなり患っています。

早期に発見するためには、症状が出る前に定期的ながん検診を受けましょう。

何よりも大切な健康と命を守るためです。

## 水戸中央病院 健診センター百合が丘

（日本人間ドック学会会員・日本総合健診医学会会員施設）  
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

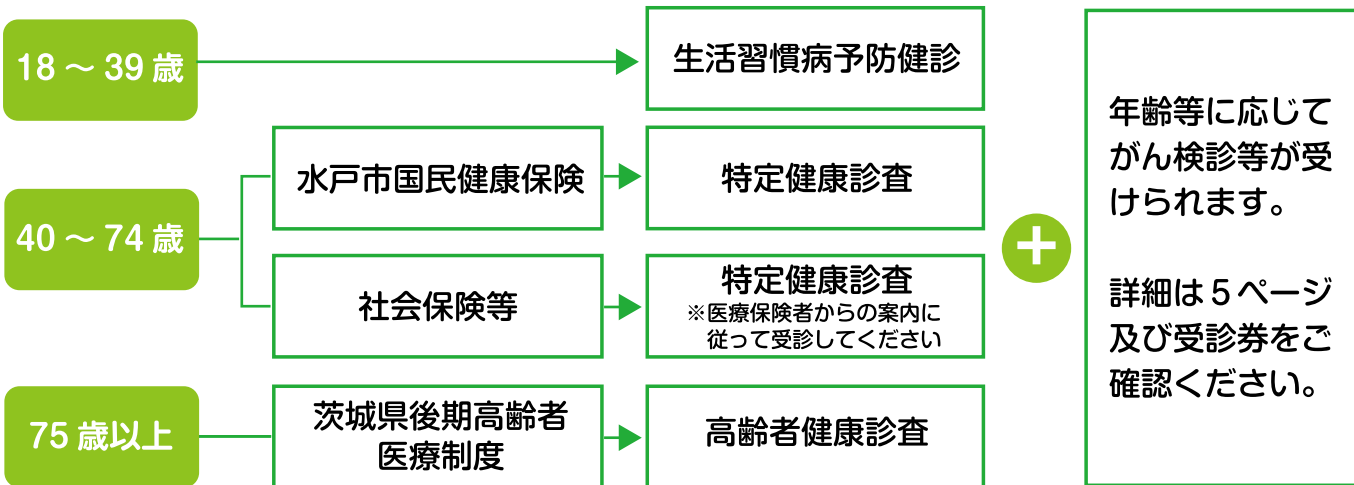


**人間ドック予約受付中**

**ivc 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)

# あなたが受けられる健診をチェック



※健診実施機関や、受診に必要な個人負担金など、詳細は受診券や同封の案内をご確認ください。

## 健診を受けるためには受診券が必要です

<b>申請不要の方</b> (次のいずれかの方には6月頃に郵送されます)	・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）	
<b>申請が必要な方</b>	・上記以外で受診券を希望する方 健康づくり課へ電話または いばらき電子申請・届出サービスから 申請してください▶	

※39歳以下の男性については、受診券は不要です。

## 次の対象年齢の方は該当の健診が無料で受けられます

対象年齢	該当の健診	対象年齢	該当の健診
21歳、31歳	子宮頸がん検診	51歳	胃がん検診・乳がん（マンモグラフィ）検診
40歳	特定健診（水戸市国保）	41、46、51、56、61歳の未受診者	肝炎ウイルス検診
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	年齢は令和9年3月31日時点の年齢となります。最新情報は市ホームページをご確認ください。	

## 生活習慣病の予防のための健診

★…集団健診または医療機関健診  
 ◆…集団健診

健診の種類	健診内容等	対象者	18	20	30	40	50	60	70	75	受診方法
			19歳	29歳	39歳	49歳	59歳	69歳	74歳	歳以上	
生活習慣病 予防健診	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査	18歳～39歳	○	○	○						◆
	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査（※2）	40歳以上で生活保護受給者				○	○	○	○	○	★
特定健康診査（※1）	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査（※2）	40歳～74歳で水戸市国民健康保険へ加入の方				○	○	○	○		★
高齢者健康診査（※1）	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査（※2）	茨城県後期高齢者医療制度へ加入の方								(※3) ○	★

※1 特定健康診査または高齢者健康診査に代えて、人間ドック等を受診することもできます。水戸市では人間ドック等の受診に関し補助制度を設けておりますので、希望される方は、「広報みと」3月号をご確認の上、期間内にご申請ください。

※2 眼底検査は実施していない医療機関もあります。

※3 広域連合の認定を受けた障害がある65歳以上75歳未満の方を含む。



国の指針に基づく5つのがん検診

★…集団健診または医療機関健診  
●…医療機関健診 ◆…集団健診

検診の種類	検診内容等		対象者	20	30	40	50	60	70	75	受診方法				
				〜29歳	〜39歳	〜49歳	〜59歳	〜69歳	〜74歳	以上					
結核・肺がん	胸部X線検査		40歳以上			○	○	○	○	○	★				
	喀痰検査 (喀痰細胞診)	胸部X線検査と併せて実施。 単独での受診は不可。	50歳以上かつ胸部X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								○	○	○	○
大腸がん	便潜血反応検査	目で見てわかる出血等や症状がある方は受診不可。	40歳以上			○	○	○	○	○	★				
胃がん	①バリウム検査	いずれか1つ 食道、胃、十二指腸潰瘍で治療中、経過観察の方は受診不可。	51歳以上かつ次のいずれかの方 (ア)奇数年齢 (イ)偶数年齢かつ前年度未受診				51歳以上	○	○	○	◆				
	②胃カメラ検査						51歳以上	○	○	○	●				
	③胃カメラ+リスク検査		51歳以上かつ次のいずれかの方 (ア)リスク検査未受診の希望者 (イ)年齢の一の位が1または5の方 (例)51、55、61、65、71…				51歳以上	○	○	○	○	●			
	リスク検査			ヘプシノゲン量とピロリ菌の有無を調べます。	40〜50歳のリスク検査未受診の方			○	50歳のみ				●		
子宮頸がん	①子宮頸部細胞診+HPV	いずれか1つ (②については医師が必要と認めた方のみ)	20歳以上の女性 ※前年度受診した方のうち「異常認めず」の方は受診不可。	○	○	○	○	○	○	○	○	●			
	②子宮頸体部細胞診+HPV			○	○	○	○	○	○	○	○	○	●		
	超音波検査	子宮頸部細胞診と併せて実施。単独での受診は不可。	20〜44歳の子宮頸部細胞診を受ける方で、希望者	○	○	○	44歳まで					●			
乳がん	①超音波検査	いずれか1つ	30〜66歳の女性		○	○	○	66歳まで				★			
	②マンモグラフィ		41歳以上の女性かつ次のいずれかの方 (ア)奇数年齢 (イ)偶数年齢かつ前年度未受診			○	41歳以上	○	○	○	○	○	★		

その他の検診

★…集団健診または医療機関健診  
◆…集団健診

検診の種類	検診内容等		対象者	18	20	30	40	50	60	70	75	受診方法
				〜19歳	〜29歳	〜39歳	〜49歳	〜59歳	〜69歳	〜74歳	以上	
肝炎ウイルス	血液検査 (B、C型)	医療機関では健康診査と併せて実施 (無料対象者は単独でも受診可)。集団検診では単独でも受診可。	40歳以上かつ未受診の方				○	○	○	○	○	★
前立腺がん	血液検査 (PSA検査)	医療機関では健康診査と併せて実施。集団検診では単独でも受診可。	50歳以上の男性					○	○	○	○	★
骨粗しょう症	かかとの骨の超音波検査		18歳以上の女性	○	○	○	○	○	○	○	○	◆

# 健診の受け方

まずはどちらで受診するか選択しましょう。

## ① 医療機関で受診する

※健診の種類によって選択できる受診方法（①または②）が異なります。詳細は4～5ページをご確認ください。

## ② 集団健診会場で受診する

### ① 医療機関で受診する

医療機関一覧は受診券同封の案内  
またはこちら



### STEP1 予約・受診

医療機関一覧にて、受診したい健診が実施されているか確認し、直接医療機関にご予約の上、受診してください。

### STEP2 結果の受取

受診した医療機関で確認してください。

※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。  
※子宮頸がん検診のみ、健康づくり課から約1か月後に郵送します。

### ② 集団健診会場で受診する

集団健診実施会場・実施日程は  
受診券同封の案内またはこちら



### STEP1 予約

受診日・会場を選択の上、インターネットまたはコールセンターから予約受付期間内に予約してください。

※予約受付期間は個別送付される受診券に同封の案内をご覧ください



#### インターネットで予約

(1)「健診Web予約サービス」にて  
予約受付期間内に予約する。▶  
<http://www.kenko-link.org/>



(2) 受付完了メールが送られてくることを確認する。

#### コールセンターで予約



(1)受診希望日の予約受付期間を確認する。  
(2)予約受付期間に電話する。

**☎0570-077-150**

(受付時間：9時～17時 日曜・祝日を除く)

### STEP2 受診

受診日の約1週間前に受付票や各種検査容器が届くので、受診日時・会場・受診項目・持ち物を確認してください。

当日は受診に必要な物を忘れずに持参してください。

### STEP3 結果の受取

受診日から約1か月後に郵送します。

※社会保険加入の方が特定健診とがん検診の両方を受診した場合、結果は別々に郵送されます。

## 職場や個人で健診を受診した方へ

～結果の提供にご協力ください～

水戸市国民健康保険加入の方

検査結果の提供にご協力いただき、要件を満たした方にはQUOカード（1,000円分）をお送りいたします。

対 象	次のすべてに該当する方 ・水戸市国民健康保険に加入している40歳から74歳の方 （年度末に75歳になる方は除く） ・市が実施する特定健診(市の補助を受けて人間ドック・脳ドックを受ける場合も含む)を受けていない方 ・必要な検査項目を行っている方
提供方法	(1) 電話またはいばらき電子申請・届出サービスから申込む。 (2) 申込み後に市から送付される書類に必要事項を記入し、健診結果（コピー可）とともに返信用封筒にて健康づくり課へ送付する。

詳細はこちら



## 受けた後が大切、健診結果を確認しましょう

### 要 指 導 と判定された方

日常生活に注意が必要です。  
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（8ページ）をご利用ください。

### 要精密検査 と判定された方

何かしらの病変がみられる可能性が高いため、必ず医療機関で精密検査を受けましょう。  
未受診の方には後日健康づくり課よりご連絡させていただくことがあります。

### 要 医 療 と判定された方

明らかに異常がみられるため、必ず医療機関を受診し、医師による治療を受けましょう。

## 健康相談等を実施しています

### 特定保健指導

特定健診の結果に応じて、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の危険性が高い方を対象に保健師・管理栄養士が生活改善をサポートする特定保健指導を実施します。

詳細はこちら

対 象	水戸市国民健康保険に加入している40歳から74歳の方のうち、特定健診及び人間ドック・脳ドックの結果、以下の基準に当てはまる方 ※個別に案内を送付しますので、詳細は案内をご確認ください。
-----	---



### 基 準

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



右の  
いずれか  
1つ以上

- ①空腹時血糖：100mg/dl以上またはHbA1c（NGSP）：5.6%以上
- ②空腹時中性脂肪：150mg/dl以上または随時中性脂肪：175mg/dl以上  
またはHDL：40mg/dl未満
- ③収縮期血圧：130mmHg以上または拡張期血圧：85mmHg以上

## 成人健康相談

保健師・管理栄養士が相談に応じます。

詳細はこちら▶



対 象	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		
予 約 方 法	各会場に電話で予約		
会 場 (予 約 先)	水戸市保健所 (健康づくり課) ☎243-7311	常澄保健センター ☎269-5285	内原保健センター ☎259-6411
実 施 日	毎週金曜日	毎月第2月曜日	毎月第1火曜日
時 間	9:00~13:45		
相 談 時 間	1人30分		

## 保健相談

保健師が関係機関などと連携を図りながら相談に応じます(面接相談または電話相談)。

詳細はこちら▶



対 象	本人や家族の体の健康で悩んでいる方
相 談 専 用 電 話 番 号	☎243-5520
会 場	水戸市保健所 (健康づくり課)
実 施 日	月~金曜日 (祝日・年末年始除く)
時 間	9:00~12:00、13:00~16:00

## 総合診療医 (筑波大学) による健康相談

詳細はこちら

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。総合診療科の医師による相談を実施します。

※診療は行っていませんのでご注意ください。



対 象	何科を受診すればいいのかわからない方、複数の健康問題を抱える方など
予 約 方 法	健康づくり課 (☎243-7311) に電話で予約
会 場	水戸市保健所 (健康づくり課)
実 施 日	毎月第3火曜日
相 談 時 間	1人30分
持 ち 物 (お 持 ち の 方)	健診結果、お薬手帳など相談に必要なもの

健康づくり課ではこれらの他にも、各種健康教室を実施しています。  
詳細は広報みや水戸市ホームページ等をご確認ください。



# 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、健康づくりに取り組むと、市民の健康を応援する企業・団体から素敵なプレゼントが抽選で当たります。

対象者	水戸市にお住まいの18歳以上の方
応募期間	令和8年7月1日～令和8年12月31日
応募方法	応募用紙による郵送、いばらき電子申請の応募フォーム、または県公式健康推進アプリ「元気アップ!りいばらき」 ※応募用紙は健診会場や市民センター等で配布しています。 ※「元気アップ!りいばらき」による応募は下記をご覧ください。
応募先	〒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9年2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け取りとなります。



詳細・申込はこちら



## STEP1 健診を受診 (必須)

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、人間ドックなどを受診してください。

応募対象の健診期間：令和8年1月1日～令和8年12月31日

## STEP2 健康づくりに 取り組む

運動や食事など、健康づくりに取り組みましょう。

賞品については  
こちら



## STEP3 応募する

上記の応募方法で、希望コースを選んで応募してください。

## 「元気アップ!りいばらき」からの応募方法

### ①アプリをダウンロードする

〈iphoneの方〉



〈Androidの方〉



アプリ詳細はこちら



アプリからの応募の方は  
Wチャンス!!

アプリから応募の方は、さらに抽選でQUOカード(1,000円分)が当たります。

### ②1,000ポイントを貯める ※「健診」の受診状況登録は必須(300ポイント)

【ポイント例】

各種がん検診50ポイント、歯科健診50ポイント、体操3ポイント、体重・血圧記録2ポイント など

### ③応募する

アプリ内右上のメニューを開き、「抽選応募」からAコースまたはBコースのいずれかを選んでください。

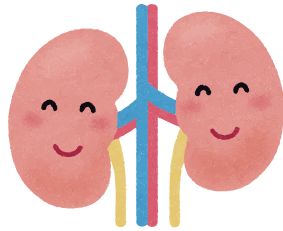
※応募できるのはA・Bコースのうち1コースのみです。重複しての応募は無効になります。


# 健康コラム：STOP！“じんぞう病”

CKD（慢性腎臓病）とは腎臓の働きが徐々に低下していく様々な腎臓病の総称で、成人の8人に1人がり患しているとされます。

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。



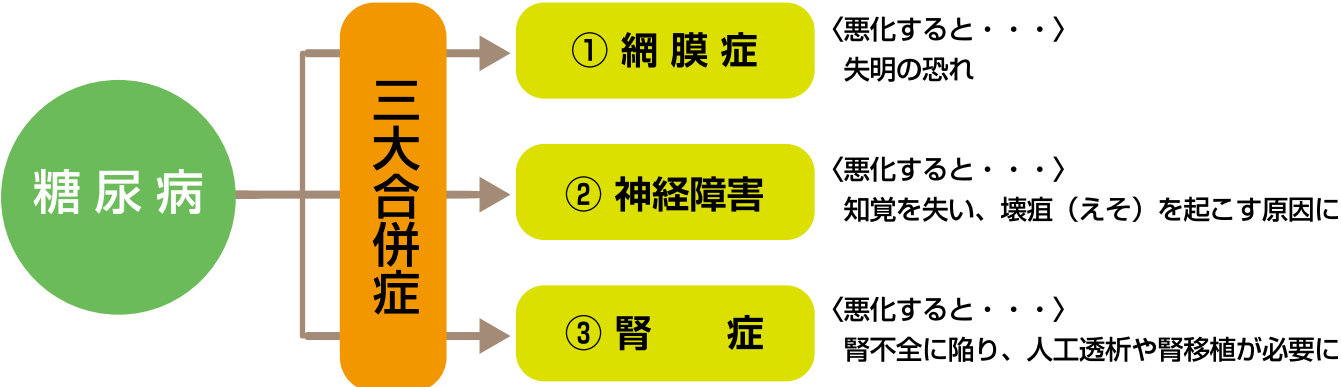
詳細はこちら 

## CKD 予防のための7つのポイント

- 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！

## 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こと、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及びます。



## 腎臓を守ろう！みとネットワーク事業

水戸市国保の加入者で、下記に該当する方を対象に、水戸市医師会と連携して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%以上の方で未治療の方、糖尿病の治療を中断された方

## 健康コラム：身体活動量アップで健康維持！

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」といいます。身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。また、肥満の予防・改善には身体活動量のアップが欠かせません。最初は少しずつゆっくりと、身体活動の強度と時間を増やしていきましょう。

### 身体活動と強度の例



(参考) 厚生労働省「身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン」



ウォーキングにはぜひ身近なヘルスロードをご利用ください ▶



## 健康コラム：高血圧を防ぐ食生活

食習慣の乱れや食事の偏りを見直し、少しずつでも改めることによって、高血圧の予防や治療に結びつけることができます。無理せずできることから気長に取り組んでみましょう。

### 高血圧を防ぐ食事の工夫

食べ物は、人の体を作ります。健康でいるためには、バランスのとれた食事が大切です。

- 1 酢や柑橘類を取り入れておいしく減塩食**  
1日の食塩摂取量は次を目安に  
男性：7.5g未満 女性：6.5g未満（高血圧や慢性腎臓病の方はどちらも6g未満）
- 2 野菜や果物を積極的に食べましょう**  
野菜は毎食1皿以上、果物は1日にバナナ1本とオレンジ1個程度が目安
- 3 腹八分で体重をコントロール**  
週に1回は体重を測りましょう
- 4 週1日以上は休肝日を**  
過度な飲酒は高血圧の原因に



水戸市  
食生活改善推進員会  
会長 山下さん

〈食生活改善推進員とは〉  
「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、食を通じた地域の健康づくりを推進する、全国に協議会組織を持つボランティア団体です。

(参考) 厚生労働省 健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～「栄養・食生活と高血圧」

## 「望まない受動喫煙」をなくそう

「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」に変わりました。

たばこを吸わない人、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。



多くの施設において  
原則屋内禁煙に



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

## 熱中症にご注意を

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまうことで起こります。

屋外だけでなく**室内で何もしていないときでも発症し**、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

環境省公式LINEアカウント  
熱中症警戒アラートの  
情報を確認できます



### POINT 1 暑さを避ける！

- ① エアコン等で温度をこまめに調節
- ② 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ③ 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ④ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ⑤ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ⑥ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

### POINT 2 こまめな水分補給！

室内でも、外出時でも、のどが乾いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう。

(参考) 厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

暑い夏を元気に過ごそう！  
熱中症対策には  
**ポカリスエット**  
のどの渇きを感じる前に  
水分+電解質を補給

新しい熱中症対策！  
ポカリスエット アイススラリーで  
**プレクーリング!!**  
\*「プレクーリング」とは、あらかじめ冷やしておくことです。暑熱環境下においては、運動や作業の前に身体を冷却しておく「プレクーリング」が、熱中症対策のひとつとして推奨されています。

ポカリスエット  
アイススラリー  
凍らせて  
飲んでね!

ハードな運動の前に  
ガーデニングをする前に  
屋外での作業の前に  
活動時はポカリスエットで水分補給も忘れずに

## 歯と口の健康

おいしく食べて、楽しく話すには、歯と口の健康が大切です。

歯と口の健康を保つには、ていねいな歯みがき（ブラッシングと歯間清掃）とフッ化物配合歯みがき剤やフッ化物洗口（うがい）などのセルフケアに加えて、定期的に歯科医院で専門的なケアを受けることが重要です。

### むし歯 に注意

むし歯は、むし歯菌が出す酸によって歯が溶け、しみたり、痛みが出る病気です。進行すると強い痛みが出るだけでなく、菌が血管に入って全身に運ばれ、様々な病気を引き起こす原因になると考えられています。

### 歯周病 に注意

歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨の組織を壊す病気です。初期では自覚症状があまりなく、進行してから気づくことが多いため、歯を失う主な原因となります。

さらに、歯周病は、全身の病気と深く関係があり、特に糖尿病は歯周病と相互に影響しているため、発症予防と早期発見による重症化予防が大切です。

## 成人歯科健康診査

水戸市では下記の対象者に、500円で歯科健診が受けられる通知をお送りしています。かかりつけ歯科医院がまだない方も、この機会にぜひ受診をおすすめします。



対象者	今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳に到達する方 対象の方には、6月上旬に成人歯科健康診査票（封書）を送付いたします。
健診内容	・ 歯の状況（むし歯の有無など） ・ 歯ぐきの状況 ・ 歯石の有無
予約方法	実施医療機関へ直接予約

詳細は  
こちら



※実施医療機関など、詳細は個別送付される通知をご確認ください。

## 健康コラム：オーラルフレイルってなに？

オーラル＝口、フレイル＝虚弱という意味で、「固い食べ物がかめない」「むせや食べこぼし」「滑舌が悪い」といった、口のささいな衰えがあることをいいます。衰えをそのままにしていると、口の機能低下から、低栄養やフレイル（全身の虚弱）、さらに要介護のリスクが高まることがわかっています。

噛む機能の低下

口腔機能低下

心身機能低下

## オーラルフレイル予防のために



かかりつけ  
歯科医院を  
持ちましょう

口の  
”ささいな衰え”に  
気づきましょう

バランスのとれた  
食事をよく噛んで  
食べましょう

（参考）日本歯科医師会 オーラルフレイル

## 精神保健相談 (精神科医)

治療の必要性や生活等に関する相談に応じます。

対象者	・精神保健に課題を抱える方やその家族 ・その他精神保健相談を担当している方等 ※既に精神科や心療内科に通院中の方は対象外
相談実施日時	毎月第1月曜日 14:15~16:15
予約方法等	健康づくり課に電話で予約

## こころの 健康相談 (公認心理師)

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、課題を整理しながら今後の方向性を一緒に考える等、相談に応じます。

対象者	こころの健康に関する不安や悩みがある方やその家族及びその関係者 ※既に精神科や心療内科に通院中の方は対象外
相談実施日時	毎月第2・4金曜日 14:30~16:45
予約方法等	健康づくり課に電話で予約

## こころの 健康相談 (保健師等)

「最近眠れない」、「気分が落ち込んでいる」、「家族の様子が違う」といったこころの健康に関する様々な相談に応じます。

対象者	こころの健康に関する不安や悩みがある方やその家族及びその関係者
相談実施日時	月曜日~金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00~12:00、13:00~16:00
予約方法等	予約不要(健康づくり課に直接電話で相談) ※面接訪問による相談は要予約

## ひきこもり 専門相談 (精神科医)

ひきこもりに関する相談に応じます。

対象者	・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等 ※既に精神科や心療内科に通院中の方は対象外
相談実施日時	毎月第1金曜日 14:00~16:00
予約方法等	健康づくり課に電話で予約

## ひきこもり 家族教室

ひきこもりに関する知識やかかわり方について学び、情報交換や家族同士の仲間づくりにより家族の心理的な負担軽減を図ります。

対象者	ひきこもり状態にある方を支える家族等
相談実施日時	毎月第3月曜日 13:30~15:00
予約方法等	予約不要 ※初回のみ健康づくり課に事前相談

## ぶらんけつと ~ひきこもり 当事者の居場所~

ひきこもり当事者の方が安心して集える場所です。レクリエーションなどを通じて、参加者同士の交流や外に出るきっかけづくりを支援します。

対象者	ひきこもり状態にある方
相談実施日時	毎月第2・4水曜日 13:30~15:00
予約方法等	予約不要 ※初回のみ健康づくり課に事前相談



茨城  
いのちの電話

こころの悩みをうかがいます。

相談実施日時	水戸・つくば	原則毎日24時間（毎月29日～月末及び不定期に数日、22時～8時まで休み）	
	フリーダイヤル	毎日16時～21時（毎月10日は8時～翌8時）	
電話番号	水戸	☎ 029-350-1000	SNSでの相談について ▶ 詳細はこちら
	つくば	☎ 029-855-1000	
	フリーダイヤル	☎ 0120-783-556	



いばらき  
こころの  
ホットライン

こころの健康に関する問題全般に関し、相談に応じています。

相談実施日時	9:00～12:00、13:00～16:00 (祝日、12/29～1/3除く)		
電話番号	月～金曜日	相談専用ダイヤル	☎ 029-244-0556
	土・日曜日	フリーダイヤル	☎ 0120-236-556

健康コラム：くすりの過剰摂取（オーバードーズ）について

風邪薬や咳止めなどのくすりを多幸感や高揚感を得るために、大量・頻回に服用してしまうことを指し、「オーバードーズする」「ODする」などと言われます。近年、若年層を中心に広がりを見せており、社会問題となっています。

背景には、社会からの孤立や生きづらさなどの様々な問題を抱えていることがあります。オーバードーズがやめられない方は、一人で抱え込まずにご相談ください。周りの方も、オーバードーズをやめさせることよりも、一緒につらい気持ちに向き合ったり、悩みを誰かに相談するよう促すことが大切です。

茨城県内の  
各相談窓口はこちら▶



くすりについての  
相談窓口はこちら▶



健康コラム：知っているようで知らない睡眠のこと

よい睡眠とは

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要です。睡眠休養感の低下は、体やこころの不良な健康状態とかがかわることが明らかにされています。

よい睡眠のための5つのポイント

- ① 適度な長さで休養感のある睡眠を  
働く世代は6時間以上を目安  
リタイア世代は睡眠休養感が乏しい場合には、寝床に8時間以上とどまらない
- ② 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を
- ③ 適度な運動習慣を身につけ、朝食を抜かず、寝る直前の食事を控える
- ④ 嗜好品とのつきあい方を見直し、カフェイン、飲酒、喫煙は控えめに
- ⑤ 眠りに不安を覚えたら専門家に相談を



(参考) 厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」

## 高齢者の予防接種

予防接種の詳細・最新情報はこちら ▶



種類	対象者	回数	通知送付時期	個人負担金
帯状疱疹	<ul style="list-style-type: none"> <li>令和8年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方</li> <li>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</li> </ul>	1回 または 2回	令和8年 4月頃	実施医療機関の接種料金（医療機関により異なる）から助成額を差し引いた額  ※各予防接種の助成額は通知または二次元コードをご確認下さい。
肺炎球菌	<ul style="list-style-type: none"> <li>65歳の方</li> <li>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</li> <li>※過去に高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は、定期接種の対象とはなりません。</li> </ul>	生涯 1回	【65歳の方】 65歳の誕生日を迎えたら 【それ以外の方】 令和8年4月頃	
インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症	<ul style="list-style-type: none"> <li>65歳以上の方</li> <li>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</li> </ul>	毎年 1回	令和8年 9月下旬頃	

## 成人の予防接種・抗体検査

予防接種及び抗体検査の詳細・最新情報はこちら ▶



種類	対象者	回数	個人負担金
妊婦へのRSウイルス感染症予防接種	妊娠28週から37週に至るまでの妊婦（妊娠28週0日から36週6日まで）	妊娠 毎に 1回	無料
風しんまたは麻しん風しん混合（要事前連絡）	風しん抗体検査を受けた結果、抗体価が低い以下の方 ・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） ・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無い方、また、婚姻関係が明らかな方（事実上婚姻関係にある方を含む）に限ります。	いずれか 1回	実施医療機関の接種料金（医療機関により異なる）から下記の助成額を差し引いた額 風しん：3,000円 麻しん風しん混合：5,000円
風しん抗体検査	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無い次の方 ・妊娠を希望する女性 ・妊娠を希望する女性の配偶者などの同居者 ・風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者	1回	無料

※助成内容は変更となる場合があります。最新情報は二次元コードからご確認ください。

無料・匿名で受けることができます（要予約）。

対象者	無症状で、感染の可能性があった機会から3か月以上経過した方
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
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

詳細や予約はこちら



# 献血にご協力ください

対象者	16歳～69歳 (65歳以上については、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限る)
場所	献血ルームMEET ※予約優先 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



献血予約は  
こちら



## 第3回 みと健康川柳 受賞作品

市民の皆さんが健康づくりを身近に感じていただけるよう、水戸市と水戸ヤクルト販売株式会社の包括連携協定事業として「みと健康川柳」を実施しました。

水戸ヤクルト賞

今日もまた  
老いて元気に  
スクワット  
大島 喜義

水戸市長賞

偕楽園  
梅かおる道  
深呼吸  
柴田 渚

大賞

少しだけ  
変える習慣  
ます寿命  
海野 彩華

# Yakult

水戸ヤクルト販売株式会社

〒311-4146 茨城県水戸市谷津町1-35

☎ 0120-29-8960

<https://mito-Yakult.co.jp>

