



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

ID ホームページ ✉ メール ☎ 電話 📮 郵送 📠 はがき 📧 窓口 📠 ファックス

ID 0095511

お酒、正しく飲んでいますか？

お酒の飲みすぎは肝臓に負担をかけるだけでなく、生活習慣病やがんなどの原因となります。

【お酒は1日の適量を守りましょう】

ビール…500ml、日本酒…1合、缶チューハイ…1缶(350ml)、ワイン…200ml

※週に2日は休肝日を設けましょう。同じ飲酒量でも休肝日がない方は、総死亡リスクが高くなります。



問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0005538

国民生活基礎調査にご協力ください

この調査は、医療保険への加入状況や所得など、世帯の状況を把握するために行います。年金や働き方などの政策を検討する際の資料として国などが活用します。

対象として指定された地区の世帯には、調査票の記入などのために、4月下旬ごろから調査員が各家庭を訪問しますので、ご協力をお願いします。

問 保健総務課(☎305-6290)

ID 0094071

違法なケシの除去にご協力をお願いします

アツミゲシは4月～6月に沿道や庭先に薄紫や赤色の花を咲かせます。

草丈は50～100cm程度で、葉は互い違いに茎につき、葉の付け根は茎を抱き込むような形をしています。

法律により栽培などが禁止されています。見かけた場合は、除去にご協力をお願いします。



問 保健総務課(☎243-7329)

ID 0003032

高齢者肺炎球菌予防接種(定期接種)のワクチンが変わります

4月1日から、65歳の方などを対象とした定期接種のワクチンが、従来のもよりも高い有効性の期待できるワクチンへ変更となります。

使用ワクチンの変更に伴い、下表のとおり助成額などが変わります。

ワクチン	20価肺炎球菌ワクチン
助成額	3,000円
個人負担金	接種料金から助成額を差し引いた額 (例)接種料金12,000円の場合9,000円

※ワクチンの効果や副反応など、詳細は、市ホームページをご確認ください。

問 感染症対策課(☎243-7315)

ID 0004506

精神保健相談

精神保健に関する生活上の悩みなどの相談に、精神科医が応じます。

日時▶毎月第1月曜日 午後2時15分～4時15分

※事前予約制

場所▶保健所

対象▶市内在住の精神保健に課題を抱える方やその家族・支援者

※すでに精神科や心療内科に通院中の方は対象外となります。

料金▶無料

申込み▶☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)

毎月20日は減塩の日 「いばらき美味しお(おいしお)Day」

塩のとりすぎは、身体にさまざまな弊害をもたらすよ。塩の味はみんな違って感じるから、気づかないうちに塩をたくさんとってしまうこともあるんだ。県では、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、減塩を応援しているよ。みんなも毎月20日は、美味しく健康に気をつけてみよう！

