

# 水戸市保健所からの お知らせです

## 地域保健課

☎243・7311

### 乳児家庭訪問

#### ▼新生児訪問

初めての赤ちゃんが生まれてから、おおむね40日以内に、助産師などが訪問します。

内容／体重測定、栄養・育児相談  
▼こんにちは赤ちゃん訪問

生後4か月までの赤ちゃんのいる家庭(新生児訪問を受けた方は除く)を、子育て経験者などが訪問します。

内容／子育て支援情報の提供、育児相談  
※赤ちゃん誕生後、地域保健課、各保健センターから案内の電話をします。

## みとちゃん

### 健康マイレージ当選者決定

健康づくりに励む891名の皆さんから応募があったみとちゃん健康マイレージ。当選した方には、通知はがきを郵送しました。来年度も実施しますので、ぜひ参加してください。

※35の企業からご協賛いただきました。

### 保健予防課

☎243・7315

### 小・中学生の予防接種

▼二種混合2期(ジフテリア・破傷風)対/11歳以上13歳未満の方

#### ▼日本脳炎1・2期

対/1期…生後6か月以上7歳6か月未満の方 2期…9歳以上13歳未満の方 ※日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差控えにより、接種を受けられなかった次の①・②の方は、不足回数分を定期接種(無料)として受けることができます。①平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方…20歳未満までの間に1期(3回)・2期(1回)②平成19年4月2日～平成21年10月1日に生まれた方…9歳以上13歳未満の間に、1期(3回)

#### 料/無料

※対象者には、予防接種券を郵送しています。転入などで、予防接種券をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参のうえ、保健予防課までお越しください。

### 高齢者肺炎球菌予防接種(定期接種)

対/これまでに肺炎球菌の予防接種を受けたことがない次の方 ①令和3年度に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方 ※今年度65歳になる方には、予防接種券と予診票を、その他の対象者には、案内通知を令和3年4月に郵送しました。接種券や通知が届いた方でも、

過去に接種した方は、定期接種の対象にならないので、注意してください。

料/接種費用(医療機関により異なる)から助成額(2000円)を差引いた額 ※所得などの条件により、自己負担金が免除になる場合があります。詳細は、保健予防課にお問合せください。接種期限/3月31日(木)まで 申/電話で、実施医療機関へ

### 3月は自殺予防月間

あなたの周りで、気分が落ち込んだり、元気がない人はいませんか。周りの人の心の不調に気づいたら、話を聞き、相談窓口を紹介しましょう。

▼この健康相談(事前予約制) 臨床心理士による面談/第1・3金曜日、午後2時30分～4時45分

申/問/保健予防課(☎243・7315)

※精神科などで治療中の方は除く。 ▲茨城いのちの電話

専用電話/350・10000(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。

フリーダイヤル/0120・783・556(毎月10日の午前8時～翌日午前8時のみ)

▼いばらきこのホットライン

専用電話/244・0556(月～金曜日、午前9時～正午、午後1時～4時) ※祝日、年末年始は休み。

フリーダイヤル/0120・236・556(土・日曜日のみ)

令和4年2月15日号 第1520号

いばらきヘルスロードを歩こう  
画聖大観・角聖常陸山生誕地コース  
横山大観、常陸山の生誕地をめぐり、城東小学校から常磐線沿線を歩くコースです。



#### 【コースデータ】

距離/約1.5km 所要時間/約25分 歩数/約2,300歩 消費カロリー/男性約81kcal 女性約67kcal ※詳細は、県ホームページ(<http://www.pref.ibaraki.jp>)をご覧ください。

