



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 0058413

食生活改善推進員による「健康料理教室」

災害時などに役に立つ、ポリ袋を使った調理を行います。会場ごとに日時や参加費、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。なお、申込の際は、居住する地区の会場に参加してください。

メニュー▶トマトクリームパスタ、ポン酢ピクルス、干し芋蒸しパン、豆乳ラッシー、ごはん

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0129764

RIZAP運動セミナー

RIZAPトレーナーと一緒に運動を行う全2回のセミナーです。



先着50名

目 10/21(水)、11/24(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ている、医師による運動制限のない方 料 無料

申 10/18(日)までに、HP、☎で

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 0038130

小児医療セミナー

こどもの急な病気やケガの対応を、専門医から学べるセミナーです。



抽選各30組

目 10/31(土) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00

場 ①那珂市総合保健福祉センター「ひだまり」 ②東海村総合福祉センター「絆」

対 県央地域に居住する未就学児の保護者とそのこども、または妊婦とその家族 料 無料

申 10/21(水)までに、HPで

問 保健総務課(☎305-6291)



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り組むと、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▶12月31日(木)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)

みとちゃん

ID 0132483

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の 予防とケア講座

総合診療医がCOPDの予防とケアをわかりやすく解説します。



先着30名

目 11/10(火) 10:30~12:00(受付は10:00から)

場 保健所

対 市内に居住する方

料 無料

申 10/30(金)までに、HP、☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)



ID 0054846

HPVワクチン接種の対象者は 公費(無料)で接種できます

HPVワクチンは、ヒトパピローマウイルスの感染による子宮頸がんや肛門がんなどの予防にも効果があります。

市では、小学校6年生~高校1年生に相当する年齢の男女ともに、接種費用の助成を行っています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 感染症対策課(☎243-7315)

ID 0081844

Sマークを知っていますか



Sマークは、消費者の皆さんが理容店・

美容店・クリーニング店・めん類飲食店・一般飲食店を利用する際の安全・安心の目印です。

このマークがある店は、厚生労働大臣の認可を受けた約款に基づいて営業し、業種ごとに定められたさまざまな基準を遵守しています。

問 茨城県生活衛生営業指導センター(☎225-6603)または保健衛生課(☎243-7328)