

# 水戸市保健所からの お知らせです

## 保健予防課

☎243・7315

### インフルエンザ予防接種

インフルエンザは、風邪と比べ症状が重く、38度以上の高熱、悪寒、頭痛などが突然現れます。最も有効な予防は、流行前にワクチン接種を受けておくことです。インフルエンザワクチンは、接種してから効果を発揮するまでに約2週間かかるので、12月中旬までに接種を終わっておくと効果的です。

市では、1歳～中学校3年生の方と高校3年生年齢相当の方、65歳以上の方などを対象に、一部公費負担によるインフルエンザ予防接種を実施しています。対象者には、9月下旬に予防接種券を郵送しました。

## 保健衛生課

☎243・73200

### Sマーク(標準営業約款制度)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き営業し、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。



## 地域保健課

☎243・7311

### がんを防ぐための新12か条

日本人の二人に一人が生涯において一度は「がん」にかかると推計されています。次のことに注意して、生活しましょう。

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙を吸わない
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は不足にならないように
- 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 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気がついたらすぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから
- ⑬ 参考/国立がん研究センターがん情報サービス <https://ganjoho.jp/>

### 糖尿病は放置すると危険です

糖尿病は自覚症状が出にくいことが特徴です。高血糖の状態のまま気づかずに生活していると、近い将来、糖尿病3大合併症(網膜症、腎症、神経障害)や心疾患、脳血管疾患を発症するリスクが高くなります。

人工透析患者の多くは、糖尿病が原因であり、透析に一日の大半を費やしたり、高額な医療費がかかったりする

など、生活の質に大きく影響します。高血糖の場合は、自己判断で対処するのではなく、必ずかかりつけ医に相談しましょう。

地域保健課では、健康診査や健康相談を実施したり、糖尿病の重症化を予防するための受診を勧めたりしています。健康のため、病気の早期発見・早期治療を心掛けましょう。

### 成人歯科健康診査

期/令和4年2月28日(月)まで 対/令和3年度に、40歳、50歳、60歳、70歳になる方 ※対象の方には、通知はがきを6月に郵送しました。 個人負担金/500円 申/事前に、電話で、実施医療機関へ ※実施医療機関など、詳細は、「健康づくりガイドブック・みと」または市ホームページをご覧ください。

### 一般不妊治療助成を開始しました

10月1日以降に実施した不妊の検査及び治療(人工授精など)について、1年度につき5万円まで助成しています(特定不妊治療は除く)。詳細は、地域保健課へお問合せください。

### 不育症治療助成が変わりました

従来の制度について対象者を拡充(所得制限の撤廃、事実婚関係の追加し、

助成年度(通算5年)の制限を撤廃しました。

また、保険適用にむけた国の助成制度の新設に伴い、先進医療として実施した流産検体を用いた染色体検査について、令和3年4月1日検査実施分から、1回につき5万円まで助成します。詳細は、地域保健課へお問合せください。

### マタニティマーク

「マタニティマーク」を見かけたことはありませんか。これは妊産婦さんに対する配慮を、周囲の皆さんに願うためのマークです。

妊娠初期は、妊娠していることが分かりづらいため、「つわり」などのつらい症状があっても、周囲からの理解が得られにくい場合があります。

鉄道やバス、飲食店などで、マタニティマークを付けている妊産婦さんを見かけたら、皆さんのやさしさで、サポートしましょう。



### 内原保健センター移転

改修工事のため、内原保健センターは、内原市民センター2階へ移転します。電話番号に変更はありません。移転期間/11月上旬から当面の間 移転先住所/内原町1395番地の6 問/内原保健センター(☎2509・6411)