

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、38度以上の高熱が出るなど、症状が重く現れます。ワクチンを接種することで、発病や発病後の重症化を予防することができます。接種してから効果を発揮するまでに2週間程度かかるので、接種を希望する方は、12月中旬までに受けると効果的です。

HIVなどの相談を受付けています

エイズのまん延防止とエイズ患者やHIV感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的とし、12月1日を世界エイズデーと定めています。

保健予防課では、HIVなどの相談に、無料・匿名で応じています。詳細は、同課にお問合せください。

心の健康について 考えてみませんか

自殺予防活動の一環として12月1日を「いのちの日」と定めています。身近な人の様子が「いつもと違う」と感じたら、話をよく聞き、相談窓口を紹介しましょう。

保健予防課では、臨床心理士による「こころの健康相談」を行っています。詳細は、お問合せください。

保健総務課

☎305-6290

献血にご協力を

冬場の血液を確保するため、「クリスマス献血」キャンペーンを実施します。献血をした方には、ポイントチャアの鉢植えなどをプレゼントします。

▼献血ルームMEET(宮町1)

日/12月6日(日)、午前10時～午後5時30分(成分献血は午後5時まで) 申

／当日受付

問/献血ルームMEET(☎0120-310-369)

▼イオンモール水戸内原

日/12月6日(日)、午前10時15分～午後0時15分、午後1時30分～4時 申

／当日受付

薬は正しく使いましょ

薬は病気を治すために使いますが、間違った使い方はかえって体調を崩すおそれがあります。薬については気になることは、かかりつけ薬剤師や薬局に相談してください。厚生労働大臣が定める一定の基準を満たした健康サポート薬局では、薬に関する相談のほか、健康食品や介護用品など、健康に関する相談も受付けています。

市内の健康サポート薬局の連絡先など、詳細は、ホームページをご覧ください。



地域保健課

☎243-7311

成人歯科健康診査

むし歯や歯周病を予防し、よくかめる歯と口腔を保つために、歯科健診を受けましょう。

対象の方には、通知はがきを8月下旬に郵送しました。

期/令和3年2月28日(日)まで 対/

今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる方 個人負担金/500円 申/電話

で、実施医療機関へ ※実施医療機関は「健康づくりガイドブック・みことまは、ホームページをご覧ください。

ご存知ですか「COPD」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙などの有害物質を長い間吸い込むことで起こる、肺の炎症性疾患のことです。症状としては、痰や咳が増加したり、肺の機能が壊れ、息切れを起したりします。最大の原因はたばこであり、患者の90%は喫煙者と言われています。

一度壊れた肺の機能は戻ることはありません。COPDの予防には、禁煙が大切です。禁煙は喫煙者のCOPD予防だけでなく、まわりの方の受動喫煙によるCOPD予防にもつながります。咳が長く続くなど気になる症状がある方は、医療機関を受診しましょう。

健康手帳を活用しましょう

特定健診やがん検診などの結果票を綴ったり、日々の血圧や体重をグラフに記録する健康手帳を、希望者に交付しています。

交付場所/地域保健課、各保健センター 対/市内に居住する18歳以上の方 サイズ/A4(フラットファイル)

不妊治療費・不育症治療費助成事業

市では、不妊症・不育症に悩む夫婦の保険適用外の治療や検査など、費用の一部を助成しています。

詳細は、地域保健課にお問合せください。

茨城県

不妊専門相談センター

不妊治療専門の産婦人科医師などが、不妊で悩んでいる方の相談に応じます。料/無料 申/月々金曜日の午前9時～午後3時に、電話で、茨城県不妊専門相談センター(茨城県産婦人科医会内、☎241-1130)へ

※完全個別面接方式。詳細は、同センターホームページ(http://www.jbaog.jp.org/fun/)をご覧ください。お問合せください。 問/茨城県産婦人科医会(☎241-1130)

