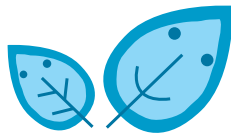


# 健康情報版



保健センターからのお知らせです

保健センター ☎ 311-4141 赤塚 1-1(ミオス1階)  
 ☎ 243-7311 ☎ 244-0157  
 常澄保健センター(大場町) ☎ 269-5285  
 内原保健センター(内原町) ☎ 259-6411

## 自殺予防週間

9月10日～16日は自殺予防週間です。食欲がない、眠れないなど自分の周りで悩んでいる人がいたら、まずは声をかけることから始めてみましょう。保健センターでは、月2回(第1・3金曜日)、臨床心理士による「こころの健康相談」を実施しています。問合せ/こころの健康相談専用(☎243-5520) ※要予約。

## 9月はがん征圧月間・特定健診受診促進月間

市における死亡原因は「がん」「心疾患」「脳血管疾患」が全体の半数を占めています。これらは「生活習慣病」から引き起こされる病気で、生活習慣を見直し改善していくことが重要です。また、自覚症状のないうちに発見し、早期治療へと結びつけることで重症化を防ぐことができます。

がん検診や特定健診をまだ受けていない方は受診しましょう。

## 中学生のわくわく赤ちゃんふれあい体験スクールに参加してみませんか

中学校において、中学生と赤ちゃんのふれあい体験授業を行っています。一緒に参加してくれる赤ちゃんと保護者を募集します。

場所・開催日時/石川中学校…9月13日(金)・27日(金)、10月9日(水)、10:45～11:45  
 常澄中学校…10月18日(金)・24日(木)・30日(水)、10:40～11:30  
 千波中学校…10月28日(月)、11月5日(火)・20日(水)・25日(月)、10:40～11:30  
 対象/3か月～1歳くらいの子どもの保護者 申込み/各開催日の3日前までに、電話で、保健センターへ

## 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きる、肺の炎症性疾患のことです。

症状としては、有害物質の刺激により痰や咳が増えたり、肺の機能が壊れ息切れが起きたりします。最大の原因はたばこであり、COPD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がありません。禁煙することが、COPDの発症予防と症状の進行防止につながります。咳が長く続く、息切れなど気になる症状がある方は、呼吸器科を受診しましょう。

## 適塩・減塩を守り 高血圧を予防しましょう

1日の塩分摂取量は男性8g、女性7gが目標です(高血圧や腎機能が低下している方は6g以下)。塩分を控えるために、次のことに気をつけましょう。

- ・ソースやしょうゆはかけるよりつけて食べる
- ・漬物は食べる回数と量を減らす
- ・麺類の汁は残す
- ・塩は食品の表面にとって振りかける
- ・加工食品の塩分含有量に留意する

※塩分の摂取量に注意するとともに血圧値を適切に管理しましょう。

## 不妊治療費・不妊治療費 助成事業の一部変更

不妊症・不妊症治療を受けている方に対して、保険適応外の検査や治療費の一部を助成しています。平成31年4月以降の申請から、対象者の要件が一部変更となりました。変更前：1年以上水戸市に住所を有していること  
 変更後：申請日現在水戸市に住所を有し、他市町村等で同様の補助を受けていないこと  
 ※詳細は、保健センターへお問合せください。

## 妊活会に参加してみませんか

不妊症について疑問や悩んでいること・聞いてみたいことなどを、助産師や不妊カウンセラーを交え、みんなで話し合ってみませんか。

日時/9月1日(日)、午後2時～4時  
 場所/県三の丸庁舎  
 対象/不妊症について知りたい女性の方  
 定員/15名  
 料金/無料  
 内容/グループミーティング、妊活ストレッチ、ミニ講話

申込・問合せ/8月26日(月)までに、電話で、茨城県産婦人科医会(24-1-1130)へ

## 医療市民講座

▼肩の痛みについて  
 日時/8月25日(日)、午後1時30分～3時30分  
 対象/肩関節にお悩みの方  
 定員/200名(定員になり次第締切り)

内容/専門医と理学療法士による講座 ※シャトルバス・自宅送迎サービス(要予約・無料)があります。詳細は、お問合せください。  
 ▼ロコモティブシンドロームと足の病気  
 日時/9月1日(日)、午後2時～4時  
 定員/150名(定員になり次第締切り)

内容/臨床整形外科医による講座、ロコモ体操  
 ※講座終了後に、骨密度測定(要予約・無料)があります。先着30名。  
 場所/水戸メディカルカレッジ(東原3)  
 料金/無料  
 申込・問合せ/8月24日(土)までに、電話で、北水会記念病院へ(☎303-30006)  
 ※講座終了後に、医師による個別相談(要予約・無料)があります。