

# 水戸市保健所からの お知らせです

〒310-0852 笠原町993-13

- ・保健総務課(☎305-6290)
- ・保健予防課(☎243-7315)
- ・地域保健課(☎243-7311)
- ・保健衛生課(☎243-7328)

〒311-4153 河和田町999

- ・動物愛護センター(☎350-3800)
- 〒311-1125 大場町472-1
- ・常澄保健センター(☎269-5285)
- 〒319-0315 内原町1384-2
- ・内原保健センター(☎259-6411)

日…日時 期…期日・期間 時…時間 場…会場・場所 対…対象 人…定員 料…料金など 申…申込み 問…問合せ …共通事項

令和4年10月15日号  
第1536号

## 糖尿病は放置すると危険です

問合せ／地域保健課

糖尿病は自覚症状が出にくいことが特徴です。高血糖の方が生活習慣を見直さずにそのまま放置していると、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。

人工透析の原因の多くは、糖尿病であると言われます。透析は身体的ダメージが大きく、一日の大半の時間を費やしたり、高額な医療費がかかったりするなど生活の質にも大きく影響します。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、健康診査や成人健康相談などを行っています。また、糖尿病の重症化予防のため、必要な方には、医療機関の受診をおすすめしています。詳細は、お問合せください。

## がんを防ぐための新12か条

問合せ／地域保健課

二人に一人が生涯で、1度は「がん」にかかると推計されています。

がんを防ぐためにも、次の12か条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避ける
- 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

(参考…国立がん研究センターがん情報サービス <https://ganjoho.jp>)



## ノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスは、食中毒と感染症の両方を引き起こすウイルスです。ノロウイルスに汚染された食品を食べたことが原因で起こる食中毒のほか、ノロウイルスに感染した人の手指などを介して起こる二次感染があります。

ノロウイルスは、一年をとおして発生しますが、特に冬場は集団発生が多いので、次のことに気を付けましょう。

- ・加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱する
- ・トイレ後や調理前は石けんなどで手を洗う
- ・下痢や嘔吐などの症状がある方は調理しない
- ・調理器具は塩素系消毒薬や加熱による消毒を行う
- ・消毒用エタノールや逆性石けんでの殺菌消毒はノロウイルスにはあまり効果がありません

問／保健衛生課

## Sマーク(標準営業約款制度)

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／保健衛生課

## お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は、いつでもどこでも、どんな薬を処方してもらったかを記録しておく手帳です。医師や薬剤師にお薬手帳を見せることで、薬の重複や、良



くない飲み合わせを防ぐことができます。また、旅行や災害の際に、普段飲んでる薬を正確に伝えることに役立ちます。お薬手帳は、薬局で入手できます。正しく安全に薬を使うために、活用してください。

問／保健総務課(☎243-7329)



## 慢性腎臓病予防イベント・市民公開講座を開催します

▼慢性腎臓病予防イベント

日／11月6日(日)、午前10時～午後3時 内容／健康相談、栄養相談、禁煙指導、リハビリ指導

▼市民公開講座

日／第一部：11月6日(日)、午前11時～11時30分  
第二部：11月6日(日)、午後2時30分～3時 内容／生活習慣病および慢性腎臓病と食事の関係、「腎臓と健診と」コナリ

場／イオンモール水戸内原1階メインコート 料／無料 申／当日受付 問／地域保健課

## 講演「女性の健康と女性ホルモンのお話」

更年期障害では、さまざまな体の不調が出る場合があります。女性ホルモンと健康について知り、健やかに生きるためのヒントを学んでみませんか。日／11月13日(日)、午後2時～3時30分 場／常陽藝文センター(三の丸) 人／100名(定員になり次第締切り) 料／無料 申・問／11月10日(木)までに、電話またはファックスに、講演名、氏名、電話番号を記入し、地域保健課(☎243-7311、☎243-7588)へ ※下の二次元コードから申し込みます。



【発行】水戸市 ☎029-224-1111(代表)  
〒310-8610 水戸市中央1-4-1  
ホームページ / <https://www.city.mito.lg.jp>

【編集】みとの魅力発信課 ☎029-222-9107  
☎029-224-5188 [kouhou@city.mito.lg.jp](mailto:kouhou@city.mito.lg.jp)