

# 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

## 適塩・減塩を守り高血圧を 予防しましょう

問合せ／地域保健課

9月は循環器疾患予防月間です。塩分の過剰摂取は、高血圧やむくみの原因となります。塩分の摂取量に留意するとともに、普段から血圧を測定し、自分の血圧値を知りましょう。

### 1日の塩分摂取目標量

男性は7.5g、女性は6.5g(高血圧や腎機能が低下している方は6g以下)です。薄味でもたくさん食べれば塩分量やカロリーは多くなります。食べ過ぎに注意しましょう。

- ・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
- ・塩は食品の表面にさっとふりかける
- ・加工食品の塩分含有量に留意する

## 9月10日～16日は 自殺予防週間です

問合せ／保健予防課

こんな症状はありませんか。あなたの悩みを相談してください。

- ・夜眠れない、夜中に何度も目が覚める
- ・食欲がなく、体重が急に減った
- ・今まで好きだったことに興味が持てない
- ・疲れやすく、元気が出ない
- ・力がわかない、何もする気がしない
- ・死んでしまいたいと思う

### こころの健康相談(公認心理師による面談)

期日／第1・第3金曜日

時間／午後2時30分～4時45分

場所／市保健所

申込み／事前に、電話で、保健予防課へ

## 口から始める アンチエイジング

口の老化を進ませないために、歯周病予防や口のアンチエイジングについて学んでみませんか。

日／10月1日(日)、午前10時～11時30分 場  
市保健所 対／市内に居住する40～64歳の  
方 人／20名(定員になり次第締切り) 料／  
無料 内容／歯科医師による講話、ガムによる  
噛む力のチェック、口のアンチエイジング  
指導など

申・問／9月25日(月)までに、電話で、地域  
保健課へ

## みと健康川柳

運動、食欲、水戸のうまいもの、健診、長寿など、健康に関して普段感じていることを川柳にして応募してみませんか。

対／市内に居住または通勤・通学する方

申・問／9月1日(金)～12月25日(月)当日消  
印有効)に、いばらき電子申請 届  
出サービスから申込みか、はがき  
またはFAXに、「川柳」と明記の  
うえ、応募作品、住所、氏名(本名)、年齢、  
電話番号、ペンネーム(任意)、職業(学校を  
記入し、水戸市地域保健課〒310-0852  
笠原町993-13、☎243-7588)へ  
※入賞作品は令和6年2月頃、市ホームページ  
などで発表します。



## 明日からできる 糖尿病の予防とケア

「健診で血糖値が高いと言われたらどうすればいいの?」「糖尿病って、どんな合併症があるの?」などの質問に、筑波大学の総合診療医が、分かりやすく解説する講話です。

日／9月21日(木)、午後2時～3時30分(受付  
は午後1時30分から) 場／市保健所 対／  
市内に居住する方 人／20名(定員になり次第  
締切り) 料／無料

申・問／8月22日(火)～9月13日(水)に、電  
話で、地域保健課へ

## 熱中症に注意しましょう

熱中症は、7～8月に発生のピークを迎えます。暑い環境下での体調不良は熱中症の可能性があり、高齢者や幼児は特に注意が必要です。室内では、エアコンや扇風機を使用し、室温を調整しましょう。屋外では、日傘をさし、通気性の良い服を着て予防しましょう。

環境省と気象庁は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測される前日や当日に、「熱中症警戒アラート」で注意を呼びかけています。暑さ指数などの情報を、メール配信サービスで確認できます。

※暑さ指数：湿度、日射など周辺の熱環境、気温の3つを取入れた指標。

問／地域保健課または救急課(☎221-0126)

