

# 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

## ペットはマナーを守って飼いましょう

犬や猫などのペットを飼う際は、最後まで愛情と責任を持ち、マナーを守って飼いましょう。

### ▼犬の放し飼いはやめましょう

犬の放し飼いは条例で禁止されています。犬はつないで飼うか、囲いの中で飼いましょう。放すのが一時的であっても、放し飼いになります。散歩中は必ずリードなどをつけ、制御できるよう短く持ちましょう。飼い犬が人を咬んでしまった時は、動物愛護センターに速やかに連絡してください。



### ▼猫は屋内での飼養に努めましょう

屋外は、交通事故や感染症など、猫にとって危険がいっぱいです。また、ふん尿やいたずらなどで近隣住人とのトラブルになることもあります。猫を安心して飼い続けるためにも、条例で定める屋内での飼養に努めましょう。

問合せ／動物愛護センター

## 講座 明日からできる脂質異常症の 予防とケア

「健診でLDLコレステロールや中性脂肪などの値が高いと言われたらどうすればいいの?」「脂質異常症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、分かりやすく解説します。

明日からできる脂質異常症の予防とケアについて一緒に学びましょう!

日時／1月18日(木)、午後2時～3時30分(受付は午後1時40分から)

場所／市保健所

対象／市内に居住する方

定員／30名(定員になり次第締切り)

料金／無料

申込・問合せ／12月25日(月)～1月12日(金)に、電話で、地域保健課へ

## 歯科医師による 歯周病予防教室

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びませんか。

日／1月28日(日)、午前10時～11時30分(受付は午前9時45分から) 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の指導など

申・問／1月22日(月)までに、電話で、地域保健課へ

## 職場などで受診した健診 結果を提供してください

水戸市国民健康保険に加入している40歳以上の方で、職場で健康診査を受診した方や市の補助を受けずに人間ドックを受診した方に、健診結果の提供をお願いします。

提供された結果をもとに、メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクがあるかと判定された場合は、保健師や管理栄養士による特定保健指導が無料で受けられるほか、要件を満たした方には謝礼をお送りします。詳細は、市ホームページをご覧ください。  
申・問／健診結果を提供いただける方は、電話で、地域保健課へ



## 化学物質過敏症を ご存じですか

化学物質過敏症は、日常生活で何気なく使用している防虫剤や洗剤、柔軟剤、アルコール消毒剤、芳香剤などに含まれる化学物質が原因となって起こります。症状は、頭痛や吐き気、動悸、全身倦怠感、めまいなど多岐にわたり、発症するごとくわずかな化学物質に対しても敏感な状態になります。自分にとって便利な「日用品」や気持のいい「香り」によって、近くにいる人を困らせていることがあります。化学物質過敏症への理解と配慮をお願いします。

## はたちの献血にご協力を

献血は身近でできる大きな社会貢献です。病气やけがの治療に使われている血液製剤は、献血によって集められた血液からつくられています。この機会に、ぜひ献血にご協力ください。

協力していただいた方には、モバイルバッテリーなどをプレゼントします。  
期／1月7日(日) 場・時／エクセルみなみ(水戸駅ビル)6階「献血ルームMMEET」:  
午前10時～午後5時30分(成分献血は午後5時まで) イオンモール水戸内原1階国道側中央入口付近:午前10時15分～午後0時15分、午後1時30分～4時 申／当日受付問／保健総務課

令和5年12月15日号  
第1564号

【発行】水戸市 ☎029・224・1111(代表)  
〒310-8610 水戸市中央1-5-1  
ホームページ／<https://www.city.mito.lg.jp>

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