

# Health Guideーヘルス・ガイドー 保健所からのお知らせです

ID市ホームページで簡単に検索できます。詳細は2ページをご覧ください。

ID 0057990

## 歯科医師による 歯周病予防教室

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。

先着20名



- 目 12/1(日) 10:00～11:30(受付は9:45から)
- 場 市保健所
- 対 市内に居住する方
- 料 無料
- 申 11/27(水)までに、☎、📠で
- 問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0082845

## 県民公開講座

薬剤師の長島寿恵先生が、生活習慣病予防の知識やフレイル打破の健康体操についてお話しします。

先着120名



- 目 12/22(日) 10:00～12:00
- 場 市民会館
- 対 県内に居住する方
- 料 無料 申 12/9(月)までに、☎で
- 問 茨城県薬剤師会(☎306-8934)または市保健総務課(☎243-7329)

ID 0084289

## ご存知ですか「COPD」

COPDは、慢性閉塞性肺疾患と言われ、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です。

症状は、たんやせきが増加したり、歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを起こします。最大の原因はたばこであり、COPD患者の90%は喫煙者といわれています。一度壊れた肺の機能は戻ることはありません。

COPDの予防には禁煙が効果的です。禁煙は喫煙者のCOPDを予防するだけでなく、周囲の方への受動喫煙防止にもつながります。

せきが長く続く、息切れしやすい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。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0083415

## ヘッドホン(イヤホン)難聴に要注意

ヘッドホンやイヤホンから大音量で音楽を聴き続けると、音を伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて「ヘッドホン難聴・イヤホン難聴」になるリスクが高まります。ゆっくり進行するので、気づきにくく、いったん難聴になると治療はありません。

できる限り音量を下げる・1時間に10分は耳を休ませるなど気をつけましょう。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0004360

## HIV・性感染症などの相談や検査を 無料(匿名)で実施しています

日時▶毎週木曜日 午後2時～3時

場所▶市保健所

対象▶HIV・性感染症などの感染の心配がある方で、感染の可能性があった機会から3か月以上経過した方

申込み▶事前に、☎、📠で

問 感染症対策課(☎350-7650)

ID 0005070

## 職場などで受診した 健診結果を提供してください

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ています。

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。

提供方法▶☎、📠で ※健診結果提出同意書と返信用封筒を送付します

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0069236

## 防ごう！冬のノロウイルス食中毒

年間の食中毒患者数の約半数はノロウイルスによるものです。特に11月から2月にかけて集団発生が多発しています。ノロウイルスの集団発生を防ぐために「手洗い」「消毒」を励行しましょう。また、おう吐物などはすみやかに処理をし、二次感染を防止しましょう。

問 保健衛生課(☎243-7328)