



ID市ホームページで
簡単に検索できます

ーヘルス・ガイドー

Health Guide 保健所からのお知らせです

IDホームページ ✉メール ☎電話 郵便送 窓窓口 FAXファックス

ID 0004850

保健推進員

募集

小学校区ごとに選任された保健推進員は、地域と行政のパイプ役として、各種健診の勧めや相談、教室・健診会場での協力支援など、地域の方々の健康づくりに携わっています。

申込み▶随時受付けていますので、

☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)



ID 0052671

食生活改善推進員による「親子の料理教室」

定員あり・先着順



親子で一緒に料理を作る楽しさと、食べる喜びを体験してみましょう。

目 各会場の日程や申込方法など、詳細は、市ホームページをご覧ください

場 居住する地区の会場

対 小学生とその保護者

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0102207

ゴルフ肘・テニス肘に関するリハビリセミナー

先着30名



理学療法士が講演と肘関節の柔軟性のチェックを行います。

目 7/21(月) 13:30~15:30(受付は13:00から)

場 特別養護老人ホームもくせい

対 市内に居住する方 料 無料

申 7/19(土)までに、IDで

問 健康づくり課(☎243-7311)

検診を受けましょう

【乳がん検診】 ID 0005135

内容・対象▶次のいずれか1つを選択

- ・超音波検査…30~66歳の女性
- ・マンモグラフィ…41歳以上で、年度内奇数年齢の女性(偶数年齢で前年度未受診の場合は受診可能)

【骨粗しょう症検診】 ID 0003067

対象▶18歳以上の女性

内容▶骨密度検査(かかとの骨の超音波検査)

※申込方法など、詳細は、受診券に同封の案内や市ホームページをご覧ください。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0088053

看護職体験セミナー

抽選20名



看護職の魅力を体験してもらい、看護職を目指す第一歩を後押しするセミナーです。

目 8/23(土) 14:00~16:00(受付は13:30から)

場 水戸市医師会看護専門学院

対 県央地域9市町村に居住または通勤・通学する、看護職に興味・関心がある中高生や社会人の方

料 無料 申 7/10(木)~8/13(水)に、IDで

問 保健総務課(☎305-6291)

ID 0006353

熱中症に注意しましょう

熱中症は、7~8月をピークに発生します。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。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしたり、室内では、エアコンや扇風機を使用したりして、予防しましょう。また市では、「暑さをしのげる場所」として、公共施設や民間施設を「クーリングシェルター」に指定しています。

【クーリングシェルター 主な公共施設】

市役所本庁舎、常澄・内原出張所、各市民センター(一部を除く)、市民会館、各図書館など
※各施設の利用可能日など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 健康づくり課(☎243-7311)、環境保全課(☎232-9154)、救急課(☎221-0126)

ID 0051830、0057282

ダニ・蚊が媒介する感染症に注意!

病原体を持つダニに刺されると、日本紅斑熱やつつが虫病などを、病原体を持つ蚊に刺されると、日本脳炎やデング熱などを発症することがあります。

ダニや蚊に刺されないために肌の露出を避け、虫除けスプレーを使用しましょう。また、海外では日本で発生していない病気が流行していることがあるため、渡航先の感染状況を確認し、適切な対策をとりましょう。

問 感染症対策課(☎350-7650)