



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

HP ホームページ ☒ メール ☎ 電話 郵便送 ☎ はがき 窓 窓口 FAX ファックス

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、咳や痰が増えたり、歩行時などに息切れを起こしたりします。原因の多くは喫煙で、患者の約90%が喫煙者です。壊れた肺は元に戻らないため、予防には禁煙が重要です。

咳が続く、息切れが気になる方は、早めに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、気づきににくく、いったん難聴になると治療法はありません。「できる限り音量を下げる」「1時間に10分は耳を休ませる」などの予防を心がけましょう。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0005070

職場などで受診した 健診結果をご提供ください

水戸市国民健康保険に加入している40歳以上の方で、職場での健康診査や市の補助を受けずに人間ドックを受診された場合は、健診結果の提供をお願いしています。提供された結果から、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QUOカード(1,000円分)をお送りします。

提供方法▶HP、☎で ※健診結果提出同意書と返信用封筒を送付します。

※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)

ID 0108997

明日からできる脂質異常症の 予防とケア

筑波大の総合診療医と栄養士による講演です。

抽選30名



日 11/18(火) 10:00~11:45(受付は9:40から)

場 保健所

料 無料

申 11/13(木)までに、HP、☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)



ID 0082845

県民公開講座

薬剤師の長島先生による健康講座です。テーマは「武道に学ぶ!!暮らしの中での健康法」。

先着120名



日 12/21(日) 10:00~12:00(受付は9:30から)

場 市民会館 料 無料

申 12/8(月)までに、HPで

問 茨城県薬剤師会(☎306-8934)または保健総務課(☎243-7329)



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(11月13日~12月11日は午後1時~3時) 場所▶保健所

対象▶HIV・性感染症などの感染の心配がある、感染の可能性があった機会から3か月以上経過した方 ※症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

申込み▶HP、☎で

問 感染症対策課(☎350-7650)

ID 0108785

冬に流行する感染症に注意しましょう

「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」「感染性胃腸炎」などの感染症は、例年冬に流行します。感染を防ぐために、「換気」「手洗い」「咳エチケット」を徹底しましょう。感染性胃腸炎の原因となるウイルスや菌には、アルコールが効きにくいものもあります。帰宅後や食事前などは石けんと流水でよく手を洗いましょう。

問 感染症対策課(☎350-7650)