

水戸市保健所からのお知らせです

保健予防課

☎243・7315

12月1日は世界エイズデー

エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。保健予防課では、HIV・性感染症などの検査や相談を、予約制で実施しています。

日/毎週木曜日、午後2時～3時 場
/市保健所 対/HIV・性感染症などの感染の心配のある方で、感染の可能性があった機会から3か月以上経過した方(匿名可) 料/無料 申/事前に、電話で、保健予防課へ

心の健康について考えてみませんか

自殺予防活動の一環として12月1日を「いのちの日」と定めています。身近な人の様子が「いつもと違ふ」と感じたら、話をよく聞き、相談窓口を紹介しましょう。

保健予防課では、臨床心理士による「こころの健康相談」を、予約制で実施しています。
日/毎月第1・3金曜日、午後2時30分～4時45分 場/市保健所 申/事前に、電話で、保健予防課へ

保健衛生課

☎243・7328

ノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスは、食中毒と感染症の両方を引き起こすウイルスで、ノロウイルスに汚染された食品だけでなく、ノロウイルスに感染した人の手指などを介して起こる二次感染が増えています。冬場に流行するので、次のことに気をつけましょう。

- ・トイレの後や調理前などは、手洗いをしっかりと
- ・調理器具や調理台は、消毒をして清潔に
- ・調理する人は普段から体調管理を

地域保健課

☎243・7311

健康手帳を活用しましょう

健康手帳(フラットファイル)を希望者に交付しています。

特定健診やがん検診などの結果票が綴れるほか、血圧や体重をグラフに記録できます。日々の生活に活用してください。
交付場所/地域保健課、常澄保健センター、内原保健センター 対/市内に居住する18歳以上の方 サイズ/A4

成人健康相談

地域保健課、常澄保健センター、内原保健センターでは、個別の健康相談を、予約制で行っています。自分の生活習慣をチェックし、今後の生活にかけるように見直してみませんか。

| 会場 | 期日 |
|------------------------------|---|
| 市保健所 地域保健課 (☎243-7311) | 毎週金曜日 |
| 常澄 保健センター (☎269-5285) | 第2・第4火曜日 ※11月は第2・ 第5火曜日、 12月は第2・ 第3火曜日。 |
| 内原 保健センター (☎259-6411) | 第1・第3木曜日 |

時/午前9時～11時30分
申・問/事前に、電話で、各会場へ

ご存知ですか「COPD」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙などの有害物質を長い間吸い込むことで起こる、肺の炎症性疾患のことです。症状としては、痰や咳が増加したり、肺の機能が壊れ、息切れを起こしたりします。最大の原因はたばこであり、患者の90%は喫煙者と言われています。

一度壊れた肺の機能は戻すことはありません。COPDの予防には、禁煙が効果的です。禁煙は、喫煙者のCOPD予防だけでなく、まわりの方の受動喫煙によるCOPD予防にもつながります。咳が長く続くなど、気になる症状がある方は、医療機関(呼吸器科)を受診しましょう。

特定健診・がん検診の会場を変更します

保健所で予定している特定健診・がん検診の会場を、下表のとおり変更します。健診を予約された方には、健診の1週間程前に、案内を郵送しますので、確認してください。いずれも日時に変更はありません。

▼11月24日(水)～12月7日(火)

| 変更前 | 変更後 |
|------|-------------------|
| 市保健所 | 水戸市役所2階 (大会議室) |

▼12月12日(日)～令和4年2月21日(月)

| 変更前 | 変更後 |
|------|-------------------|
| 市保健所 | ケーズデンキ スタジアム水戸 |

ただし、12月12日(日)、令和4年2月5日(土)、2月14日(月)は、けんこうリンク(笠原町)で実施

※乳がん検診、常澄保健センター、内原市民センターについては、会場の変更はありません。

掲載している情報は11月4日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期などを行う場合があります。