

# 水戸市保健所からの お知らせです

地域保健課

☎243・7311

## 糖尿病は 放置すると危険です

糖尿病は自覚症状が出にくいことが特徴です。高血糖の状態に気づかないまま普段と変わらない生活をしていると、近い将来、糖尿病3大合併症(網膜症、腎症、神経障害)や心疾患、脳血管疾患を発症するリスクが高くなります。特に、人工透析患者の多くは、糖尿病が原因であり、身体的ダメージが大きいため、透折に一日の大半を費やしたり、高額な医療費がかかったりするなど、生活の質にも大きく影響します。高血糖の場合は、自己判断で対処

するのではなく、必ずかかりつけ医に相談しましょう。

地域保健課では、健康診査や成人健康相談、糖尿病の重症化を予防するための受診勧奨を行っています。健康のため、病気の早期発見・早期治療を心掛けましょう。

## 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

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

## いばらきヘルスロードを歩こう 水戸市植物公園田園風景コース

田園風景を眺めながら歩くことができる、自然豊かなコースです。



### 【コースデータ】

距離/約2.5km 所要時間/約30分 歩数/約4,000歩 消費カロリー/男性約97kcal・女性約80kcal

※詳細は、県ホームページ(<https://www.pref.ibaraki.jp>)をご覧ください。



## 乳がん検診を 追加で実施します

れた方には、保健師や管理栄養士による特定保健指導を無料でを行います。問/健診結果を提供いただける方は、電話で、地域保健課へ ※健診結果提出同意書と返信用の封筒を送付します。

	けんこうリンク(笠原町)	市保健所
期日	2月13日(土)	2月21日(日)
時間	午前9時30分から、午前10時15分から、午後1時から、午後1時45分から	
対象	水戸市に住民登録のある次の方 ①マンモグラフィ…令和2年度、41歳以上の方で、年度内奇数年齢の方(偶数年齢で前年度未受診の方は、受診可) ②超音波検査…令和2年度、30歳~66歳の方	
定員	①各日35名 ②各日40名(いずれも定員になり次第締切り)	
料金	「水戸市がん検診等受診券」に記載	

## 骨粗しょう症検診 会場変更のお知らせ

1月30日(土)に予定している、骨粗しょう症検診の会場を変更します。変更前/市保健所 変更後/けんこう

## 精神障害者家族教室

こころの病気を抱える方やその家族が対象の教室です。  
日/3月8日(月)、午後2時~4時  
場/市保健所 人/30名(定員になり次第締切り) 内容/精神科医による講話「統合失調症について」 料/無料  
申/3月5日(金)までに、電話で、保健予防課へ

## 保健予防課

☎243・7315

## 麻しん風しん混合予防接種

麻しん風しん混合予防接種は、ワクチンを接種することにより、麻しん(はしか)や風しんの感染を防ぐことができます。1期(1歳以上2歳未満)と2期(小学校就学前の1年間)の2回ワクチンを接種することで、より免疫が高められます。また接種が済んでいない方は、早めに接種しましょう。  
※対象者には、出生時または転入時に、予防接種券を発行しています。接種券をお持ちでない方は、保健予防課にお問合せください。

保健予防課へ