

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

〒310-0852 笠原町993-13

水戸市保健所からの お知らせです

熱中症に気をつけましょう

熱中症は、7月～8月に発生のピークを迎えます。暑い環境下での体調不良は熱中症の可能性があり、屋外に限らず室内でも発症することがあります。65歳以上の高齢者や幼児は、特に注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症予防のためのマスク着用も、高温多湿のもとでは、熱がこもり、熱中症のリスクを高める危険性があります。着用する際は、十分に注意しましょう。熱中症は適切な予防をすることで防ぐことができます。

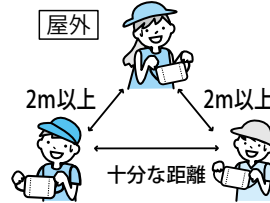
メール配信サービス

熱中症の予防に役立つ、暑さ指数などの情報をメールで受取ることができます。暑さ指数は、湿度、日射など周辺の熱環境、気温の3つを取入れた指標のことです。

https://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php



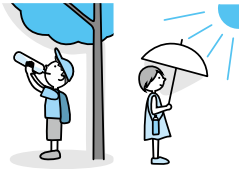
問合せ／地域保健課 ☎243-7311
または救急課 ☎221-0126



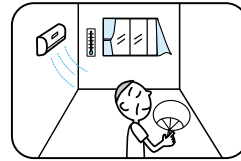
屋外で人と2m以上離れているときは、熱中症を防ぐため、マスクをはずしましょう



マスク着用時の激しい運動は避けましょう。のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう



暑さを避けるため、帽子をかぶったり、日傘をさしたりしましょう。また、少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所に移動しましょう



エアコン使用中もこまめに換気をしたり、水分補給をしましょう

地域保健課

☎243-7311

母子健康手帳を 交付しています

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊婦健診の費用を助成する14回分の受診票なども一緒に交付しています。

交付場所／母子健康手帳申請窓口(市役所1階、市保健所地域保健課、常澄保健センター、内原保健センター) 対／医療機関で妊娠の診断を受けた方 交付に必要なもの／個人番号が確認できるもの、本人確認書類

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、希望の方には、郵送での交付も可能です。申請方法など、詳細は、市ホームページをご覧ください。



9月のがん征圧月間・ 特定健診受診促進月間

水戸市における死亡原因は、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」が全体の半数を占めています。これらは「生活習慣病」から引き起こされる病気であるため、日頃の生活習慣を見直し、改善していくことが重要です。

自覚症状のないうちに発見し、早期治療へと結びつけるために、がん検診や特定健診を受けましょう。

不妊に関する 市民公開講座

不妊の原因や不妊治療に関する理解を深めるため、オンラインによる市民公開講座を予約制で開催します。

日／9月19日(日)、午後1時～3時
人／100名(定員になり次第締切り)
料／無料

※内容など、詳細は、茨城県産婦人科医会事務局ホームページ(<http://ibaog.jp.org/>)をご覧ください。

申／事前に、専用フォーム(<https://ibaog.fss.jp/entry/>)から申込み ※下の二次元コードからも申込みます。



問／茨城県産婦人科医会事務局(☎241-11130)

保健予防課

☎243-7315

9月10日～16日は 「自殺予防週間」です

眠れない、イライラする、気分が落ち込むなど、自分の周りで悩んでいる人がいたら、まずは声をかけることから始めてみましょう。

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。

期／第1・3金曜日 場／市保健所
申／事前に、電話で、保健予防課へ