

ID 0031094

食生活改善推進員養成講習会

募集

食をとおして地域の健康づくりを推進する食生活改善推進員を募集し、養成講習会を行います。

日時(全4回)	
10/27(火) 13:00~15:50	11/19(木) 10:00~15:50
12/10(木) 10:00~15:50	R9.1/18(月) 10:00~15:30

場所▶保健所 対象▶市内に居住する、昭和32年4月2日以降に生まれた方で、受講後に推進員としてボランティア活動ができる方

募集地区▶五軒、新荘、常磐、柳河、千波、酒門、城東、上大野、稲荷、石川、赤塚、双葉台、国田、吉田、吉沢、寿、緑岡、見川、梅が丘、河和田、上中妻、内原、妻里

定員▶各地区抽選2名程度 料金▶無料

申込み▶9月1日(火)~10月2日(金)に、HP、☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0102207

肩の痛みに関するリハビリセミナー

肩関節周囲炎・腱板断裂・拘縮肩について詳しく解説します。

先着30名

日 9/23(水) 13:30~15:30

場 水戸メディカルカレッジ

料 無料

申 9/19(土)までに、HPで

問 北水会記念病院(☎303-5182)または健康づくり課(☎243-7311)



ID 0098616

ひきこもりCRAFT教室

CRAFTというプログラムを用い、家族自身の負担を軽減し、家族関係の改善を目指します。全8回の教室。

先着4名

日 10/1・15・22・29、11/12・19、12/3・10(木)

18:00~19:30 場 保健所 対 市内に居住し、ひきこもり状態の方を支える家族で、おおむね70歳未満の方

※面談後に参加可能か、決定します。 料 3,300円

申 9/18(金)までに、☎で

問 健康づくり課(☎243-7311)



ID 0020800

年に1回の健診受診を習慣に!

水戸市における死亡原因の上位を占めるのは、「心疾患」「脳血管疾患」です。特定健診などの健診は、このような病気の原因となる糖尿病や高血圧症・脂質異常症などの予防と早期発見に着目した検査内容になっています。定期的に健診を受け、「心疾患」「脳血管疾患」になる前に、生活習慣の改善や早期治療へと結びつけましょう。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0084084

ヘルスPOWERフェス

健康で希望に満ちた未来へ! 高校生、大学生とコラボし、7回目の健康フェスを開催します。

日 10/18(日) 10:00~17:00

場 市民会館・京成百貨店・南町自由広場

料 無料 ※フィットネスなどの有料ブースあり。

申 フィットネスは9/14(月)から、HPで

問 ヘルスPOWERフェス実行委員会(☎221-6051)または健康づくり課(☎243-7311)



ID 0041776

減塩・適塩を心がけましょう

生活習慣を改善して、健康増進に努めましょう。1日の塩分摂取目標量は男性7.5g、女性6.5g(高血圧や腎機能が低下している方は6g以下)です。塩分の過剰摂取は、高血圧やむくみの原因となります。塩分の摂取量に留意するとともに、普段から血圧を測定し、高血圧などの循環器疾患の予防に努めましょう。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0005687

有毒な野生のキノコにご注意を

毎年9月から10月にかけて、有毒な野生のキノコによる食中毒が発生しています。

食用と確実に判断できない場合は、「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」ようにしましょう。

野生のキノコを食べて体調が悪くなった場合は、直ちに病院を受診してください。

問 保健衛生課(☎243-7328)