



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

ご存じですか「COPD」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙などの有害物質を、長期間にわたり吸い込むことで起きる肺の炎症性疾患です。

主な症状は、せきやたん、歩行時や階段の昇降時などにおける息切れです。

一度壊れてしまった肺の機能は元に戻らないため、予防には禁煙が大切です。また、禁煙は自分自身だけでなく、周囲の方の受動喫煙を防ぐことにもつながります。

せきが長く続く、息切れがしやすいなど、気になる症状がある方は、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」などの習慣を心がけましょう。

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)を送付します。

申込み▶ HP、☎ ※健診結果提出同意書と提出用封筒を送付します。

問 健康づくり課(☎243-7311)

ID 0136000

日本整形外科学会100周年記念 市民公開講座

整形外科専門医による無料の公開講座です。相談ブースもあります。

先着100名



目 11/29(日) 13:55~16:00(受付は13:30から)

場 水戸メディカルカレッジ 料 無料

申 11/28(土)の18:00までに、HP、☎で、北水会記念病院へ

問 同病院(☎303-5182)または健康づくり課(☎243-7311)



ID 0069236

防ごう！ノロウイルス食中毒

ノロウイルスによる食中毒は、一年を通じて発生していますが、特に冬に流行します。その原因は、主に調理者を介した食品の汚染です。ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒などの集団発生を起こしやすいため、「健康管理」「手洗い」「消毒」「おう吐物処理」を徹底しましょう。

問 保健衛生課(☎243-7328)

ID 0004360

HIV・性感染症などの相談や検査を 無料で実施しています

日時▶ 毎週木曜日 午後2時~3時(11月12日~12月24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不安があり、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

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

インフルエンザや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」「せきエチケット」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。帰宅時や食事の前などは、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)