

お知らせ

ラウンジ

りづらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの
情報館

ゼロカーボン

高齢者サロン

休日当番医・
無料相談ほか

市長の
手控え帖

■ 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及月間です

健康寿命をのばすため、運動・食事・禁煙など、生活習慣の改善に努めましょう。

《適度な運動》

寝たきりの予防や心の健康、生活の質の改善に効果的です。運動習慣がない方は、日頃から体を動かすことを意識して歩行時間を10分増やしてみましょう。



《健康的な食事》

多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとりましょう。そのためには主食・主菜・副菜を組み合わせ「野菜多め」「減塩」を心がけましょう。

《禁煙》

たばこには、約4,000種類の化学物質が含まれ、その中には200種類の有害物質が含まれます。禁煙に取り組み、受動喫煙にも注意しましょう。

■ 9月24日(土)～30日(金)は結核予防週間

結核は「結核菌」が含まれたせきやくしゃみの飛沫を吸い込むことで感染します。感染者の1～2割が2年以内に発病し、せき・発熱などの症状があらわれます。結核は、服薬により治りますが、薬剤が不適切であったり飲み忘れていたりすると、長期入院・治療が必要になる場合があります。

早期発見できれば周囲への感染の心配はありません。長引くせき、微熱、寝汗、だるさなどの「かぜ症状」が2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。



《結核を予防するために》

- ◇市民健診や職場での健診などで、胸部レントゲン検査を年に1回受けましょう。
- ◇生後1年までにBCG接種を受けましょう。結核に対する免疫が付き、重症化を防ぐ効果があります。

■ こころの健康相談を開催します

心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人・家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。お悩みの方は一度相談してみませんか。

- 日にち 9月28日(水)
- 受付時間 午後0時45分～1時15分
- 会場 市中央保健センター
- 申込期限 9月22日(水) ※要予約
- 申込先 健康増進課 ☎2114



■ 総合健診（集団健診）のお知らせ

10月実施分の予約が9月12日(月)から始まります。

- 健診日 10月12日(水)～15日(土)
- 受付時間 午前7時30分～10時
- ※密を防ぐため受付時間を指定します。
- 会場 市中央保健センター
- ※完全予約制。事前予約をお願いします。
- 予約方法



WEB予約（右のQRコードから）、電話、中央保健センター窓口で予約できます。
※詳しくは、各世帯に配布した「令和4年度市民健診のお知らせ（保存版）」をご確認ください。
健康増進課 ☎2112 / 本庁舎国保年金課 内2166

■ 9月9日は「救急の日」



近年、救急車の出動件数が増加していますが、実際のところ、搬送された人の約半数は入院を伴わない軽症と診断されています。

軽症もかかわらずに救急車を呼ぶと、本当に救急医療を必要とする人に迅速な対応ができなくなってしまいます。いざというときの安心のため、救急車は適正に利用しましょう。

もし、救急車を呼んだほうがいいのか、迷う場合は、消防本部（119番）に連絡し、落ち着いて状況を話してみましょう。

また、救急車が到着するまでには時間がかかります。応急手当が必要な場合には消防本部から電話で指示されるので、落ち着いて対応しましょう。

《小児救急医療電話相談》

- 子どもの場合、救急医療の相談窓口があります。
- 相談時間 毎日 午後7時～翌朝8時
- 電話番号 #8000
- ※つながらない場合は ☎024-521-3790へ

10月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
5日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
12日(水)		東保健センター	
14日(金)		表郷公民館	
17日(月)	13:30～	中央保健センター	71～74歳
19日(水)		アナビススポーツプラザ	40～70歳

【健康ポイント事業】 50ポイント 1回/月