

お知らせ

ラウンジ

りづらん

シリーズ

子育て

保健

情報館

手話

高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

■総合検診10月実施分の予約が
始まります



生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま悪化します。6、7月の検診を受診できなかった方は、ぜひ受診してください。

●予約開始 9月8日(水)から
※事前にホームページ、電話または窓口で予約してください。



●検診日 10月12日(火)～16日(土)
●検診受付時間 午前7時30分～10時
※受付時間は市で指定します。

●会場 中央保健センター（北中川原）
※詳しくは、各世帯に配布した「令和3年度市民検診のお知らせ（保存版）」をご覧ください。

☎健康増進課 ☎2112
本庁舎国保年金課内2166

■9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動月間」です



《1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～》

健康で自立した生活ができる「健康寿命」を伸ばすために、生活習慣の改善に努めましょう。

- 運動 適度な運動は、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。自分に適した運動習慣を身につけましょう。まずは10分（約1,000歩）歩行時間を増やしてみましょう。
- 食事 健康的な食事とは、主食・主菜・副菜を組み合わせ、多様な食品から体に必要な栄養素をバランス良くとることです。特に「野菜を多めに」「減塩」を心がけましょう。
- 禁煙 たばこには200種類の有害物質が含まれています。禁煙に取り組み、受動喫煙にも注意しましょう。

■こころの健康相談

眠れない・生きていくのがつらいなど、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。電話相談も随時受け付けています。

- 日にち 9月16日(水)
- 時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会場 白寿園（北中川原）
- 申込期限 9月10日(金)
- 申込先 健康増進課 ☎2114

■9月9日は「救急の日」です



近年、救急車の出動件数・搬送人員数は増え、現場までの到着が遅くなっています。約半数が入院を必要としない軽症です。いざという時の救急医療受診について考えてみませんか。

《救急車を呼ぶポイント》

意識がない、もうろうとしている、急にろれつが回らない、突然の激しい頭痛・胸痛・腹痛・冷や汗を伴う強い嘔吐、けいれんが続く、高所からの転落、交通事故、大出血、広範囲のひどいやけどなど

救急車が到着するまでの間、応急手当が必要な場合があり、消防本部の指示に従って、落ち着いて対応しましょう。また、救急車を呼ぶか迷った場合も119番に電話し、状況を話してみましよう。

《福島県子ども救急電話相談もご利用ください》

☎#8000または024-521-3790
(毎日/午後7時～翌朝8時)

■9月24日～30日は「結核予防週間」です

結核は「結核菌」が含まれた咳やくしゃみのしぶきを吸いこむことで感染します。感染者のうち約1～2割が数か月から2年ぐらいの間に発病し、咳・痰・発熱などの症状が現れます。結核と診断されても6～9か月間、確実に服薬すれば治りますが、薬剤が不適切であったり、飲み忘れたりすると「耐性菌」となり、長期の入院・治療が必要になります。一方、早期に発見できれば周囲への感染の心配はなく、怖い病気ではありません。

《こんな時はすぐに病院へ》

長引く咳・微熱・寝汗・だるさなどの「かぜ症状」が2週間以上続いたら医療機関を受診しましょう。

《結核の予防》

- ◇市民検診や職場検診などで、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。
- ◇結核に対する免疫が付き、重症化を防ぐため、生後1年までにBCG接種を受けましょう。

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
6日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
13日(水)		東保健センター	
15日(金)		表郷公民館	
18日(月)	13:30～	アナビススポーツプラザ	71～74歳
20日(水)			40～70歳