

いきいき健康推進課 ほけんだより

お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

インフルエンザにご注意!!

インフルエンザの感染力は、ふつうの風邪とは比べ物にならないほど強力です。重症化し、命に関わることもあります。特に、子ども、高齢者、妊婦、慢性的な病気がある方は、危険性が高くなります。

☆かからないためのポイント☆

- できるだけごみに近づかず、マスクを着用。
- 普段から規則正しい生活を。
- 予防接種を受け、かかりにくくしたり、重症化予防をしましょう。

☆うつさないための咳エチケット☆

- 咳・くしゃみは、口と鼻を押さえ、他人から顔をそむける。
- 症状がある場合は、マスクをつけましょう。

ノロウイルスにご注意!!

ノロウイルスの感染は、食品やかかった人からの感染が主になります。

また、感染すると1~2日で、吐き気やおう吐、下痢、腹痛などが起きます。



☆かからないためのポイント☆

- 指先や指、爪の間、手首まで、ていねいに手洗いをする。
- 予防のために、うがいをしましょう。
- 使う物は、消毒。
消毒は、塩素消毒（家庭用塩素系漂白剤を薄めたもの）か、熱湯（85度以上）で行う。

東通村診療所に新しい研修医が来ます!



山一 真彦 医師

平成28年1月4日から1月30日まで山一真彦（やまいち

まさと）医師が研修医としていらっしゃいます。山一先生は青森県八戸市出身、弘前大学医学部を卒業後、現在はむつ総合病院に所属しております。

趣味は登山、アウトドア。休みの日は、お部屋の掃除、洗濯、料理をして過ごしているそうです。医師をめざすきっかけは、青森県の医師不足、短命県返上に貢献したかったから。



笑顔で退院していく患者さんをみた時、医師になって良かったと思うとのこと。将来は、病気で苦しむ患者さんに真摯に向き合う医師になりたいとお話しております。

「少しでも地域医療に貢献できるように頑張ります。1か月という短い間ですが、宜しく願います。」と東通村のみなさまへメッセージいただきました。

相談窓口等のお知らせ

◆多重債務相談窓口のご案内

受付日時…月～金（祝日・年末年始除く）

8時30分～12時

13時～16時30分

受付場所…青森財務事務所

（青森市新町2-14-25）

内容等…東北財務局青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しております。相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等の専門機関に引継ぎを行います。

相談は秘密厳守・無料です。お気軽にご相談ください。

＜問合せ先＞

青森財務事務所
TEL 017-774-6488

◆「相続登記はお済ですか月間」 相続登記無料相談会

開催日時…2月1日～2月29日

（土・日・祝日は除く）

開催場所…青森県内の各司法書士事務所

相談内容…相続登記

費用…初回相談無料

（2回目以降や具体的な手続きは有料です）

※ご相談にスムーズに対応させていただくために、事前に各司法書士事務所へご相談のご予約をお願いいたします。

＜問合せ先＞

青森県司法書士会

TEL 017-776-8398