

**【自死遺族のつどい】のお知らせ**

身近な人を自死で亡くされた方は、「なぜ」「もっとこうしていれば…」とさまざまな感情や場面が頭をよぎるだけでなく、周囲からの何気ない言葉や態度に傷ついたり、偏見や誤解を感じることもあると思います。

このつどいは、「誰かに話を聞いてほしい」「話したい」ときに話せる、聴ける場として開催しているつどいとなります。その場において話を聞くだけでもいい、つらいと感じたらその場から離れてもいい、話した内容や個人情報などのプライバシーは参加者同士においても守られるルールを設定しています。気になった方はお問い合わせください。



＜申し込み・お問い合わせ＞

青森県立精神保健福祉センター TEL017-787-3951

**◆7月28日は「日本肝炎デー」◆**

ウイルス性肝炎の多くは、自覚症状がほとんどないため、気づかぬうちに症状が進行し、肝硬変や肝臓がんに進む可能性があります。早期に発見し、治療することで、肝臓がんを予防することができます。今まで肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上の方は、住民健診で検査をすることができます。

希望される方は、健康福祉課までお問い合わせください。

**●7月は、「愛の血液たすけあい運動」月間です●**

病気や事故などで輸血が必要な人のために、自分の血液を提供してみませんか？みなさんの献血によって救われる命がたくさんあります。

献血車を見かけたら献血へのご協力をお願い致します。



**●7月は「熱中症予防強化月間」です●**

今年の夏も平年を上回る気温になることが予想されています。気温や湿度の上昇とともに、注意しなければならないのが「熱中症」です。

屋外だけでなく、屋内でも熱中症になる危険があります。特に高齢者では、体温調節機能の低下や暑さに対する感覚の鈍さ、水分摂取量の不足などが原因で室内でも熱中症のリスクが高くなります。

重症になると命の危険もあるため、熱中症予防を心がけましょう。



**＜熱中症の主な症状と対処方法＞**

- 軽 症→めまい・立ち眩み・大量の汗・筋肉痛  
対処法→**体を冷やす・水分と塩分摂取**
- 中等度→頭痛・吐き気・体のだるさ・集中力・判断力の低下  
対処法→**軽度のとときと同様、そのほか衣類を緩める**
- 重 症→まっすぐ歩けない・呼びかけに対し返事がおかしい・高体温・けいれん・意識がない  
対処法→**直ちに病院受診・救急車を要請する**



**＜予防方法＞**

**◎暑さを避ける**

涼しい服装をしたり、室内ではエアコンなどを使用し、温度調節を行う。暑い日や暑い時間帯の外出は避ける。特に急に暑くなった日は要注意!!

**◎こまめな水分補給**

のどが渇く前に水分補給をしましょう。汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに!!特に乳幼児や高齢者はのどの渇きを感じにくいので、時間を決めて水分補給をしましょう。

◆暑い日が続くと、食欲が低下したり、冷たい物やさっぱりした物を食べたくりますが、食事を摂らなかつたり、偏った食事をしていると体調が悪くなり熱中症の危険も高くなります。日頃から体調管理を行い、体調が悪いときには無理せず休養しましょう。

**【健診結果説明会のお知らせ】**

◆下記日程にて、健診結果をお返しします◆

\*参加できなかった方には、後日結果を郵送します。

日 程 7月15日(火)  
\*日程が変更となっています。  
対象者 6月5日に住民健診を受診された方  
会 場 ●尻屋 水神の郷  
及び 13:15~14:00  
時 間 ●岩屋 避難施設  
14:45~15:30

日 程 7月29日(火)  
対象者 6月27・28日に住民健診を受診された方  
会 場 ●老部 ふるさと館  
及び ①9:30~10:15  
時 間 ②10:30~11:15  
●尻岩 共有会館  
13:30~14:15  
●保健福祉センター  
15:30~16:30

日 程 7月24日(木)  
対象者 6月20・21日に住民健診を受診された方  
会 場 ●白糠 いさりび館  
及び ①9:30~10:15  
時 間 ②10:30~11:15



保健師・栄養士からの集団指導の他、個別相談も行っていますので、ぜひご参加ください。

健診結果で「要医療」「要精検」となった方は、結果をそのままにせず、早めに医療機関を受診しましょう。精密検査の結果は、健康福祉課 保健師までご連絡ください。

**【東通村診療所個別健診について】**

7月より、東通村診療所での個別健診が開始となります。

- 特定健診→40歳以上の国保加入者、後期高齢者、20歳以上の生活保護受給者
- 肝炎ウイルス→満40歳の方、肝炎ウイルス検査を受けたことのない検診 41歳以上の方、ウイルス性肝炎の治療・経過観察をしていない方
- 健診期間→R7年7月~R8年2月 **申込は健康福祉課まで**



**小学生のための あそびの教室**

夏休みに合わせ、小学生のためのあそびの教室を開催します!

★日時: 7月28日(月) 10~12時

★場所: 保健福祉センター

★内容: 遊びながら、ビジョントレーニング! 他

★申込: 健康福祉課保健師 (TEL28-5800) まで

\*先着5~8名程度 \*締切: 7月18日まで

