

熱中症を予防しましょう

☎健康づくり推進課 (☎017-718-2942)

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことを指します。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

注意しましょう

- ・室内でも、屋外でも、のどが渇いていなくてもこまめに水分と塩分を補給しましょう。(高齢者やお子様、障がいをお持ちのかたは、特に注意が必要です。)
- ・屋外での長時間の運動は注意して行いましょう。屋外での運動時は、マスクは基本的に不要です。
- ・近年、高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています。自分から不調を伝えにくいかたも多いので、積極的な声掛けをしましょう。気温が高くても厚着をしてしまうかたの場合は、周りのかたがよく観察し体温管理をしましょう。



室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



健診結果説明会・特定保健指導のご案内

健診結果の見方や健康についての相談に、保健師が個別に応じます。ぜひご利用ください。

☎所 6月23日(金)、7月25日(火)各日9:00~11:30
(1人20分程度) / 元気プラザ

☎ 40歳~74歳の青森市国民健康保険加入者で、今年度の特定健康診査を受けたかた

料 備 無料 / 特定健康診査結果通知書持参

☎ 問 前日までに、電話で、健康づくり推進課 (☎017-718-2941) へ



マタニティ講座

＊ウェルカムベビー！講座

☎ 7月5日(水) 10:00~12:00 (受付9:30~)

☎ 所 あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)

☎ 因 なるほど！赤ちゃんの世界、Let's オムツ交換 & 抱っこ！、ウキウキふれあい遊び など

☎ 対 本市に住民票がある妊婦とそこご家族

☎ 人 料 12組 (申込順) / 無料

☎ 備 母子健康手帳、筆記用具持参

☎ 申 問 6月26日(月)~30日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ (☎017-718-2984) へ



認知症カフェ開催しています

認知症カフェは、認知症のかたやご家族、また地域のかたたちが気軽に集まりおしゃべりを楽しんだり、学んだりできる場です。専門職への認知症相談もできます。

市内11か所の青森市地域包括支援センターで開催。開催場所や日時はそれぞれ異なりますので、詳細は各地域包括支援センターへお問合せください。

☎ 問 高齢者支援課 (☎017-734-5206)

詳しくはこちら▶



7月の助産師による心と体のケア相談

☎ 7月10日(月)・26日(水)

各日①10:00~②11:00~

☎ 所 あおもり親子はぐくみプラザ (元気プラザ内)

☎ 因 妊婦さん・産婦さんの心や体の不調、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます (要予約)。

☎ 対 本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん

☎ 人 料 各日①・②ともに1組 (申込順) / 無料

☎ 備 母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参

☎ 申 問 希望日の前日までに、電話で、

あおもり親子はぐくみプラザ

(☎017-718-2984

土・日、祝日を除く。) へ



ハンセン病を正しく理解しましょう

6月22日(木)は、厚生労働省が定めた「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です。

ハンセン病の患者や元患者の方々は、人権を大きく制限・制約され、長い間、多くの偏見と差別に苦しんできました。その事実を厳粛に受け止め、ハンセン病について一人ひとりが正しい知識と理解を持ち、偏見と差別をなくし、温かく迎え入れる社会を実現しましょう。
☎障がい者支援課 (☎017-734-2317)

ハンセン病は・・・

- ・遺伝する病気ではありません。
- ・感染力のきわめて弱い細菌による病気です。
- ・有効な治療薬により完治します。
- ・治癒した後に残る変化は後遺症にすぎません。
- ・回復したかたに接触しても感染することはありません。
- ・今日の日本では、感染源になるものはほとんどありません。

身体障がい者の巡回診査(整形外科)

新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたや、再認定が必要なかた、障がい程度や等級の変更が予想されるかた、義肢・装具などの補装具の交付・再交付または修理を必要とするかたなどの診察を行います。

☎7月7日(金) 受付9:00~10:00 診察9:30~12:00
☎しあわせプラザ

☎身体障害者手帳(お持ちでないかたは健康保険証)持参
※当日の診察のみでは判定が困難な場合があります。
※新規に身体障害者手帳の交付を希望するかたで、かかりつけの病院がある場合はレントゲン写真や紹介状など、病名・治療の状況や身体状況が分かる書類をお持ちください。

※脳血管障がい(脳出血、脳梗塞など)による障がいの診察は、発症から3か月以上経過しているかたが対象です。

※補装具については、基準外交付が必要な場合など複雑な診断を要するもの(電動車いす、座位保持装置、特例補装具、骨格構造義肢などの複雑な処方をする義肢・装具、オーダーメイドまたはモジュラー方式による車いすの新規処方など)は診査対象となりません。

☎☎6月30日(金)までに、氏名・生年月日・電話番号を、電話・FAXで、障がい者支援課(☎017-734-5319、☎017-734-5329)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1113、☎0172-62-0023)へ

- ・マスクを着用の上ご来場ください。
- ・当日、発熱や風邪症状がある場合は来場を控えてください。

QOL健診参加者大募集!

☎7月19日(水) 13:00~15:00頃

☎柳川庁舎 2階大会議室

☎簡易型QOL健診(血圧、ベジチェック、体組成測定、立ち上がりテスト)・結果説明、健康教養講義【講師:弘前大学大学院医学研究科特任教授 中路重之氏】

☎人数40人/無料

☎☎7月4日(火)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

自殺予防ゲートキーパー養成講座(初級編)

「ゲートキーパー」とは特別な資格ではなく、悩みに気付き声を掛けるなど、身近な人を温かく見守る人のことをいいます。大切な人が「元気がない」「いつもと様子が違う」、そう感じるときの声の掛け方や、話の聴き方のコツを学んでみませんか?

☎①7月30日(日)、②8月19日(土) (①②同内容)
各日13:30~16:00

☎しあわせプラザ 3階大会議室

☎精神保健福祉士による講義・グループワーク

※年度内にフォローアップ編を開催予定

☎人数各回60人(申込順)/無料

☎駐車場には限りがあります。満車の際は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

☎☎①は7月14日(金)まで、②は8月4日(金)までに、住所・氏名・年齢・電話番号を、電話・FAXで、保健予防課(☎017-765-5285、☎017-718-5645)へ

精神保健福祉相談

眠れない、気分が落ち込むなど、こころの不安や悩みを抱えるかたや家族などからの相談に、精神保健福祉士などが応じます。電話や来所による相談のほか、精神科医による相談(要予約)も定期的実施しています。

◆受付時間

月~金曜日(祝日を除く。) 8:30~18:00

◆相談窓口

- ・保健予防課(☎017-765-5285)
※精神保健福祉士が応じます。
- ・浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)
※保健師、精神保健福祉士が応じます。

精神保健福祉士による相談(要予約)は、毎月第2水曜日(14:00~16:00)に実施