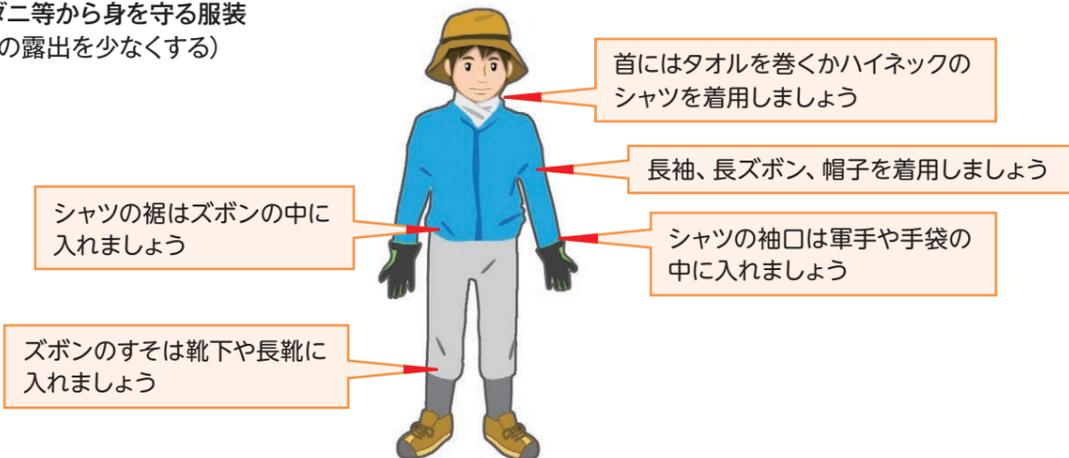


マダニが媒介する感染症に注意！

今年6月、尾道市内で、マダニに咬まれたことによる「日本紅斑熱」での死亡例が発生しました。ダニがウイルスや細菌などを保有している場合、咬まれた人が「日本紅斑熱」や「重症熱性血小板減少性症候群 (SFTS)」などの病気を発症することがあります。

マダニは春から秋にかけて活動が盛んになります。次の事項に注意し、特に農作業や墓参り、レジャーなどで森林や草むらに入るときには、咬まれないよう対策をしましょう。

■マダニ等から身を守る服装 (肌の露出を少なくする)



- 帰宅後はマダニ等に咬まれていないか確認し入浴やシャワーで洗い流しましょう。
 - マダニ等に咬まれた時は、無理に引き抜こうとせず医療機関で処置してもらいましょう。
 - マダニ等に咬まれた後、2週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状があればすぐに受診してください。
- ※肌の露出を少なくする服装で、より熱中症にかかりやすくなりますので、普段以上に水分補給とこまめな休息を心がけましょう。

☎健康推進課 (0848-24-1961)

効果的なやせ方がわかる メタボ脱出セミナー

脂肪がエネルギーになるには？
メタボ予防の生活改善のポイントを学びます。

☎8月27日(土) 10:00~11:30

☎因島総合福祉保健センター

☎関心のある人どなたでも
☎分子整合栄養アドバイザーによる講習会

講師 廣川益子さん
(栄養コンサルタント株式会社
グリーンリーフ代表取締役)

☎持筆記用具

☎健康推進課

(0848-24-1962)



私たちの身体は口から食べた栄養素でつくられています。食べたものが身体の中でどのように変化し、どう使われているのでしょうか？脂肪がエネルギーになるには？健康へのステップをお伝えします。

自死遺族の分かち合いの集い

大切な人を自死で亡くされた人が、普段は言えないことを話せる、分かち合いの集いです。

※秘密は厳守します。

※治療や指導は行いません。

☎8月28日(日) 14:00~16:00

☎アンテナ・コーヒーハウス
(東土堂町11-3)

☎ご家族・親戚を自死で亡くした人
☎300円

☎アンテナ・コーヒーハウス
(0848-22-2080)

こころとからだの リフレッシュセミナー

コロナ禍のセルフケア
～ストレスへの対処法を増やそう～

☎9月6日(火) 13:30~15:30

☎御調保健福祉センター

☎概ね40歳以上の人

☎公認心理師によるこころのお話

☎定20人

☎持筆記用具

☎8月26日(金)

☎御調保健福祉センター

(0848-76-2235)



食中毒に注意しましょう

食中毒を起こす細菌は、20~50℃の温度帯でよく増えます。夏場は気温や湿度が高く細菌が増えやすいため、特に食中毒に注意が必要です。

食中毒予防の3原則できていますか？

■菌をつけない

- 調理の前や食べる前には必ず手洗い！
- 生で食べる野菜はしっかり洗いましょう
- 肉や魚を扱った後のまな板や包丁は、洗って消毒！

■菌をふやさない

- 冷蔵、冷凍が必要な食品はすぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れましょう
(買い物の際には、保冷バッグや氷の活用を！)
- 作った料理をすぐに食べないときは冷蔵庫で保管しましょう
また、時間が経ったら思い切って捨てましょう

■菌をやっつける

- 食品は中心部まで十分に加熱を！
(目安は中心の温度が75℃で1分間以上)
- 詳しい情報は、広島県HPの「家庭における食中毒予防」をご覧ください。

☎広島県東部保健所生活衛生課 (0848-25-4642)



▲県HP

健康相談など

こころの相談

●こころの健康・ひきこもり相談
(☎各日2人)

☎こころの悩みのある人か家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人か家族(治療中でない人)

■総合福祉センター
(前日までに申込)

☎8月18日(木)・30日(火)、9月15日(木)
13:30~16:30

担当 公認心理師

☎健康推進課 (0848-24-1962)

■因島総合支所

(1週間前までに申込)

☎9月2日(金) 13:30~16:30
担当 精神科医師

☎因島総合支所健康推進課
(0845-22-0123)

●こころの相談
(前日までに要申込/☎2人)

■御調保健福祉センター

☎8月24日(水) 13:30~15:30

☎こころの悩みのある人かその家族

担当 公認心理師、保健師

☎御調保健福祉センター

(0848-76-2235)

成人健康相談 (要予約)

■因島総合福祉保健センター

☎9月20日(火) 14:00~15:00

☎健診結果説明、健康・栄養相談、
体組成測定(骨密度測定なし)

☎9月16日(金)

☎健康推進課

(0848-24-1962)

もの忘れ何でも相談

■御調保健福祉センター

※要申込、個別相談。

☎8月18日(木) 13:30~15:00

☎認知症状のある人を介護している家族、認知症に関して不安や悩みを抱えている人

☎北部地域包括支援センター

(0848-76-2495)

高齢者のなんでも相談会

☎8月24日(水) 10:00~12:00

(毎月第4水曜日)

☎イオンスタイル尾道 東入口

☎65歳以上の高齢者やその家族

☎もの忘れ相談、生活相談、介護保険その他困り事相談など

☎尾道市地域包括支援センター

(0848-56-1212)

☎西部地域包括支援センター

(0848-21-1262)

東部保健所での相談(要申込)

●アレルギー疾患相談

☎8月16日(火)、9月20日(火)
13:30~15:30

☎生活・栄養相談(子どもの相談は母子健康手帳持参)

☎前日までに要予約

●精神保健福祉相談
(精神科医師による相談)

☎9月21日(水) 13:30~15:30

☎広島県東部建設事務所三原支所

☎9月13日(火)

●B型・C型肝炎ウイルス検査

☎9月15日(木)

※予約時に名前・連絡先が必要。
検査結果は次週。

☎9月9日(金)

●HIV抗原抗体検査・梅毒検査

☎9月15日(木)

☎前日までに要予約(匿名可)。
検査結果は当日。

☎広島県東部保健所保健課

(0848-25-2011)