

＜保健センター＞

7月28日は
「世界・日本肝炎デー」です

「世界肝炎デー」とは、ウイルス性肝炎の蔓延防止、感染予防、感染者に対する差別偏見の解消を目的に、世界保健機構（WHO）が定めた記念日のことです。日本でも「日本肝炎デー（28日）」を含む7月28日～8月3日までの1週間を「肝臓週間」と定めています。

市では血液検査で簡単にわかる「肝炎ウイルス検診」を実施しています。今までに受けたことがない方は、是非この機会に受診しましょう！

問 検診申し込み専用ダイヤル（☎ 82・2030）

すずらん会（酒害教室）

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか？

【日時】 7月14日（月）
午後1時30分～3時

【場所】 榛原総合センター
【内容】 酒害に関するミニ講座
個別相談
※秘密は厳守します。

400mL 献血にご協力を
お願いします

【日時】 7月29日（火）
午前10時～正午、午後1時～4時
【場所】 市役所（受付：ふるさとテラス）

献血は命を救う
大切なプレゼント

問 健康増進課
（☎ 82-3692/IP ☎ 88-9087）



こころの健康相談



こんにちは！精神保健福祉士の伊達です。
心のモヤモヤや、誰かに聞いてほしい話、お話してみませんか。

【日時】 7月15日（火）
午後1時30分～4時30分

【場所】 市役所 相談室
【予約申込先】 問へお申し込みください。
※秘密は厳守します

Cooking 野菜たっぷり
クッキング
＊レシピ＊

ピーマンと豚肉、こんにゃくのみそ炒め

【材料】（2人分）
ピーマン…2個、赤パプリカ…1/2個、豚もも肉…100g、板こんにゃく…1/2枚（100g）、にんにく…1かけ、塩・こしょう…各少々、ごま油…大さじ1、調味液（味噌…大さじ1弱、みりん・酒…各大さじ1/2）

【作り方】

- ① 豚肉は1cm幅に切り、軽く塩・こしょうをする。
- ② ピーマン、赤パプリカは種を取り除き、縦に細切りにする。
- ③ 板こんにゃくはさつと茹でてから棒状に切る。



ピーマンと豚肉、こんにゃくのみそ炒め

- ④ にんにくは薄切りにする。
- ⑤ 器に（ ）の材料を入れてよく混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ⑥ フライパンを熱してごま油をなじませ、にんにくと豚肉を炒め、こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ⑦ ピーマン、赤パプリカを加えてさつと炒め、調味液を加えて炒める。

健幸プラザからの
おしらせです！

＜医療介護あんしんセンター＞

問 うだ健幸プラザ（榛原サンクシティ2階）
☎ 82・2100 / FAX82・2104

熱中症を予防しましょう！



今年も暑い季節がやってきました。昨年、熱中症で救急搬送された方のうち65歳以上の高齢者は57.4%を占め、自宅で熱中症になられる方が最も多くなっています。（令和6年5月～9月の熱中症による救急搬送状況）

熱中症とは

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまいなどが起こります。重症になれば、命にかかわることもあります。

高齢者に多い理由

加齢とともに体内の水分量の減少、体温調節機能の低下により、汗をかきにくく、熱を体外に放出しにくくなっています。そのため、体温上昇や脱水症状に気付きにくく熱中症になりやすいのです。

予防のポイント

- ・体感ではなく、部屋の温度をこまめにチェック
- ・日中夜間も室温28度を目安に、エアコンや扇風機などの使用を
- ・のどが渇いていなくても、時間を決めてこまめにコップ一杯の水分補給を
- ・外出の際は、体をしめつけない涼しい服装と日傘や帽子で日除け対策を
- ・外で作業する時は無理をせず、30分に一度の休憩を
- ・日々の食事を大切に、夏野菜や果物、ゼリーで水分を補いつつ塩分補給も

見逃さないで！
熱中症のサイン

- ・めまい、たちくらみ
- ・こむら返り
- ・大量の汗
- ・頭痛・嘔吐
- ・倦怠感

生あくび、口が渇く、手足のけいれん、力が入らないなどの症状もあります。



対処法

- ・涼しい場所に避難をして、十分な水分、休息をとりましょう。（汗をかいている時は塩分も）
- ・症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。
- ※高熱、意識がおかしい、自力で水を飲むことができない場合は、ためらわず救急要請を！

「ロバ隊長」マスコット作成ボランティア募集

認知症を正しく理解した方の目印として、啓発活動等で市民の方々へお渡ししている認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」作りのボランティアを募集しています。

手芸が得意な方や、夏休みに親子で一緒に作ってみようと思われる方も、楽しみながらボランティアをしてみませんか。材料（型紙・フェルト・綿・刺繍糸）は、あんしんセンター（うだ健幸プラザ内）でお渡しします。
※費用は無料です
※数に限りがあります



＜オレンジカフェ開催のお知らせ＞



～ラガールカフェ～



【場所】 グループホームラガール
【日時】 7月27日（日）午後2時30分～4時
【参加費】 100円（お菓子、飲み物付き）
【申込先】 グループホームラガール ☎ 83・0088

認知症の方やその家族が、ホッと息抜きをして、心を軽くできるよう、参加者同士で話をしたり、ちょっとした催しを楽しんだりするところです。
医療や介護に携わるスタッフとおしゃべりしたり気軽に相談したりできます。市民の方はどなたでも参加可能です。気軽にお申し込みください。