



健康づくりインフォメーション

健康づくり課 ☎229-3310 📠229-3346



9月24日～30日は 結核・呼吸器感染症予防週間



結核は呼吸器感染症のひとつで、毎年約1万人が新たに発症しています。初期症状は風邪と似ていますが、早期発見で重症化を防ぐことが大切です。咳や痰が2週間以上続いたり、微熱や体のだるさがある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

また、小まめな換気や咳エチケット、手洗いで呼吸器感染症を予防しましょう。



9月はがん征圧月間



がんは、日本人の2人に1人がかかる身近な病気です。生活習慣の改善による予防に加え、早期発見・早期治療のためには定期的ながん検診が重要です。自覚症状がない今こそ、がん検診を受けましょう。



かけがえない命を みんなで守ろう



9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間です。大切な命を守るため、こころが壊れてしまう前に、眠れないなど心身のつらい症状「こころの疲れ」に気がきましょう。こころからのSOSを一人で抱え込まずに、悩みや気持ちを言葉にしてみませんか。相談窓口など、詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。



こころとからだの健康相談



こころの健康相談

と き	ところ	相談員	定員	申し込み
9月3日(木) 14時～15時	久居保健センター	精神科 医師	先着 2人	8月27日より 二次元コードから
9月16日(水) 14時～15時	中央保健センター	公認 心理師	先着 2人	9月9日(水)より 二次元コードから

健康・栄養相談

と き	ところ	定員	申し込み
9月15日(火) 9時30分～11時	中央保健センター	先着 3人	二次元コード から
9月28日(月) 9時30分～11時	久居保健センター	先着 3人	

心声を聴かせてください(フリーダイヤル)

よりそいホットライン…0120-279-338

#いのちSOS…0120-061-338

24時間子供SOSダイヤル…0120-0-78310

お口の健康を守るために 災害時の口腔ケア

Tips for good health



災害時は、断水や避難生活で口の中が不衛生になりがちです。細菌が増えると誤嚥性肺炎の原因となることもあります。限られた水でも口腔ケアを続けましょう。

災害時の口腔ケアのポイント

① 水不足のときの歯みがき

歯ブラシだけで磨き、歯ブラシの汚れはティッシュなどで拭き取ります。うがいは少量の水を2～3回に分けて行つと効果的です。



② 歯ブラシがないときは

食後に水やお茶でうがいをし、タオルなどを指に巻いて歯の汚れを拭き取りましょう。

③ だ液を出して口の中を清潔に

顎や頬をマッサージしたり、よく噛んで食べたりすると、だ液が出やすくなり、口の中を清潔に保つことにつながります。

