

9月24日(土)～30日(金)は 結核予防週間

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

今では治療法や予防法も確立し、克服された病気と思われがちな結核ですが、決して「昔の病気」ではありません。

全国で年間約2万人、広島県においては約310人(平成27年度概数値)が新たに結核にかかっています。

早期発見が適切な治療につながります。普段と違うと感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

こんなときはすぐ医療機関へ

- 2週間以上の長引く咳
- 長引く倦怠感や微熱
(体がだるく活力がでない)
- 痰が出る、痰に血が混ざる
- 体重が減少する
- 胸が痛い



結核の症状は風邪と似ているため、咳や痰があってもただの風邪だと判断しがちですが、これらの症状が長く続くような場合には、迷わず医療機関を受診しましょう。

9月4日(日)～10日(土)は 救急医療週間

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

夜間などの診療時間外に、子どもが急病になり、対応に困ったことはありませんか。

正しい応急手当などを知って、救急医療機関を適切に利用しましょう。

子どもが急病になって、受診するかどうか判断に迷ったときは

小児救急電話相談

小児科医師・看護師が、電話相談に応じます。

受付時間 毎日19時～翌朝8時

電話番号 ※ 携帯電話とその他の電話で番号が異なります。

携帯電話：#8000(局番なし)

固定電話・IP電話(050)・ひかり電話：082-505-1399

こどもの救急

症状に応じて受診するかどうかの判断の目安や、応急手当の方法がわかります。

<http://kodomo-qq.jp/>

休日や夜間に診療している病院・診療所を探すときは

救急医療NET HIROSHIMA

受診可能な医療機関を、診療科目ごとに探せます。

<http://www.qq.pref.hiroshima.jp/>

救急医療案内サービス

受診可能な医療機関を、音声案内します。(24時間利用可能)

広島県内フリーダイヤル 0120-169-901(ファクス兼用)



「目からウロコ」のひと工夫 かんたん!健康・料理教室

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

「生活習慣病」って?

日々の食事やストレス、喫煙などの生活習慣が発症・進行に深く関与する病気の総称です。

持病となり長く治療生活を送る必要があるものや、突然発症し死に至るものまでさまざまな病気がありますが、「減塩」と「運動」が共通の予防法となります。今回の教室では、生活習慣病のうち「動脈硬化」に焦点をあてて講義と実践を行います。

と ころ 総合市民会館
対 象 市内在住の方
定 員 各回30人(申込順)
参 加 料 500円(料理教室のみ)
持 参 品 講義・運動 タオル、運動

講義・運動 タオル、運動
し や す い 服 装、運動靴、飲
み 物

料 理 教 室 エプロン、三角
巾、手拭きタオル

申 し 込 み 希望する回の開
催日の1週間前までに電話
または直接、社会健康課へ。



今回のテーマは
「動脈硬化」

	と き	内 容
第4回	9月16日(金)	講 義 生活習慣病～動脈硬化と食事～ 運 動 インナーマッスルトレーニング
	10月7日(金)	料理教室 青魚摂取でコレステロールを下げる食事 ～魚料理を積極的に摂って、血管いきいき～
第5回	10月21日(金)	講 義 生活習慣病～糖尿病と食事～ 運 動 有酸素運動(ノルディックウォーキング)
	11月4日(金)	料理教室 カロリーを抑えた栄養バランスの良い食事 ～減塩かつ低カロリーで理想の食事を～