

## ピンクリボンの会へのお誘い

ピンクリボンの会は、乳がんを経験した人が1人で悩まず、同じ経験をした人と話ができる場所を作りたいという町民の思いでできました。同じ病気を経験したからこそ分かち合えること、話せることがきっとあると思います。話をすることで、気持ちが楽になることも多いです。町民主体の会ですので気軽に参加ください。申込みは不要です。

日時 7月30日(月)

午前10時～正午頃

場所 ほのぼの 介護指導室

【問合せ先】保健センター福祉課

☎75-4101



## 7月は「鳥取県肝臓病月間」です

### 肝臓の働き

肝臓には主に4つの働きがあります。

- ①栄養分の代謝 ②余分な栄養分の貯蔵
- ③薬剤や有害物質の解毒
- ④脂肪の消化吸収を助ける胆汁の産生

### 肝臓病の種類

- ・ウイルスの感染で起こる「ウイルス肝炎」
- ・生活習慣が原因となる「脂肪肝」「アルコール性肝障害」など

### 肝臓を守るためのポイント

- ◆血液検査で肝臓を調べる  
「肝炎ウイルス検査」「特定・後期高齢者健診」を受けましょう。
- ◆生活習慣を見直す
  - ・飲酒は1日1合まで。週に2回の休肝日。
  - ・良質のたんぱく質や野菜・海藻を摂取。
  - ・脂肪や食塩は控えめに。
  - ・ウォーキングなど適度な運動をする。



鳥取県肝炎総合対策キャラクター

### 鳥取県の肝炎対策

B型及びC型肝炎ウイルスの除去を目的として行う治療について、患者自己負担額の一部を助成する制度を実施しています。詳しくは、鳥取市保健所に問合せください。

【問合せ先】保健センター福祉課

☎75-4101

# くらしの情報



## 夏休みを利用して 予防接種を受けましょう！

B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合(DPT-IVP)・BCG・水痘・麻疹風しん混合・日本脳炎・二種混合は法律で定められている予防接種です。

それぞれのワクチンに適切な時期や回数がありますので忘れないように接種を完了させましょう。

接種の際は、前もって医療機関へ予約し、接種券、予診票、母子手帳を持って接種しましょう。



### 《日本脳炎について》

今年度も、通常の3歳のお子さんに加えて、9歳と平成12・15年度に生まれたお子さんに第2期(未接種の人のみ)の予防接種の案内を行っています。保護者の人は、母子健康手帳を確認し、予防接種を受けましょう。

※案内の対象になっていない場合でも、平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで、接種が終わっていないおさんは、20歳までの間、接種を受けることができます。希望される人は保健センター福祉課に問合せください。

【問合せ先】保健センター福祉課

☎75-4101

## 毎週火曜日はちづ特産村火曜日

智頭の野菜や花、加工品等を販売する火曜日市を毎週開催しています。

時間 午前9時～正午頃

場所 町民グラウンド内 特産村



【問合せ先】特産村 手作りのおみやげ屋

きき代表 木村 ☎080-1901-9657

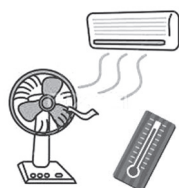
## 熱中症予防のために！

熱中症の予防は日ごろからの心がけが大切です。予防のポイントを紹介します！

### 1. 暑さを避ける

室内では…

エアコンや扇風機で温度を調整しましょう。遮光カーテン、すだれを利用し、外に打ち水をしましょう。



外出時には…

日傘や帽子を着用し、日陰を利用しこまめに休息をとりましょう。

からだに熱をためないようにしましょう

服装は、吸湿性・速乾性のあるものを選び、保冷剤や冷たいタオルで体を冷やしましょう。



### 2. こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でもものどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

<こんなときは熱中症かも!？>

- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉痛、筋肉の硬直
- ・大量の汗が止まらない

これらは熱中症の初期症状です。早めの応急処置で重症化予防をしましょう。

### 応急処置

- ①涼しい場所に移動する
- ②衣服を脱がせて体を冷やす  
首すじ、わきの下、足のつけ根など太い血管のある部分に保冷剤や濡れタオルをあてて冷やしましょう。
- ③冷たい水分を補給する



※意識がない、自分で水分摂取ができない場合は、医療機関に受診しましょう。

【問合せ先】保健センター保健師

☎ 75-4101

## 食中毒予防

### ～家庭でできる6つのポイント～

食中毒が発生しやすい時季になりました。予防の三原則は食中毒の原因菌・ウイルスを『つけない・ふやさない・やっつける』です!! まずは、食品を取り扱う前後には丁寧かつこまめに手を洗いましょう。その上で、次の6つのポイントを守り食卓の安全を守りましょう。



①食品の購入	消費期限を確認し、新鮮な物を購入する 買い物後はまっすぐ帰宅する
②食品の保存	家に帰ったら食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる 冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に設定する
③下準備	調理器具は使用後すぐに洗う ゴミの管理を徹底する
④調理	食材をよく洗う 加熱を十分（めやすは中心部の温度が 75℃で 1分間以上）する 調理を途中でやめたら冷蔵庫へ入れる
⑤食事	長時間室温で放置しない
⑥残った食品	時間が経ち過ぎた食品は思い切って捨てる

【問合せ先】保健センター福祉課

☎ 75-4101

## 夏休み企画「裁判をやってみよう！」を開催します！

日時 7月27日（金）

午前の部 午前9時20分～正午

午後の部 午後1時30分～4時10分

場所 鳥取地方・家庭裁判所

内容 模擬裁判、評議、質疑応答、法廷内見学

対象者 小学生5年生及び6年生

定員 各15人 ※要事前申込み  
(保護者同伴・申込み受付順)

【申込み・問合せ先】

鳥取地方・家庭裁判所事務局総務課庶務係

☎ 0858-22-2171