

暑さに備えて熱中症対策を

体がまだ暑さに慣れていないこの時季は、気温が急上昇すると熱中症のリスクが高まります。本格的に暑くなる前から対策を心掛けましょう。

①暑熱順化

体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。ウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけましょう。

②エアコンの試運転

早期にエアコンの試運転をし、不具合が無いか確認しましょう。

☎ 健康増進課

☎ 027-220-5784



禁煙チャレンジ塾

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。禁煙チャレンジ塾では、自分や周囲の人のため禁煙を考えている人を保健師が3カ月間サポート。尿検査でニコチン代謝物の測定もできます。

☎ 5月21日(木)・22日(金)・6月10日(水)・11日(木)のうち1時間程度

☎ 保健センター

☎ 市内在住・在勤で1カ月以内に禁煙したいと考えている人

☎ 各開催日の1週間前までに健康増進課

☎ 027-220-5784へ



まえばしおれんじカフェ

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加できる通いの場です。個別相談や家族同士の歓談、簡単なものづくりをします。認知症の人同士が語り合う、本人ミーティング「まえばし話楽笑る会」も同時開催します。

☎ 5月20日(水)13時30分～14時30分

☎ K'BIXまえばし福祉会館

☎ 市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、先着20人

☎ 5月19日(火)までに長寿包括ケア課

☎ 027-898-6133へ



ふらっと立ち寄れる ^{いばしょ} ibasho

認知症伴走型支援相談所 ibasho で認知症カフェや相談所を開設。ささいなことでも気軽に相談してください。個室や電話での相談もできます。

☎ 〈認知症カフェ〉5月8日(金)13時30分～14時30分〈相談所(電話相談を含む)〉毎週月水金曜、10時～15時

☎ パークサイドカフェ(朝日町三丁目)

☎ 市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人など

☎ 〈認知症カフェ〉は5月1日(金)までに三和会(月水金曜)10時～15時

☎ 080-2721-3240へ



HIV検査普及週間

6月1日～7日はHIV検査普及週間。HIVに感染し、免疫力が極端に低下する病気がエイズです。HIVは感染から発症までの期間が長く、検査を受けないと感染の有無が分かりません。そのため、気が付かないうちに、他人に感染させてしまう可能性があります。現在は、治療を継続することでエイズの発症を防ぎ、感染リスクを軽減できます。HIV感染は早期発見が大切です。HIV検査普及週間にあわせて、市保健所でHIVを含む性感染症の特例検査を実施します。検査日など詳しくは二次元コードのホームページをご覧ください。

☎ 保健予防課

☎ 027-212-8342



健康手帳

「もしも」に備える薬と健康の自己防衛

災害はいつどこで起こるか分かりません。重要インフラの停止や避難所生活などで、いつもの薬が突然入手困難になることは、持病がある人にとっては大きなリスクとなります。災害時に備えて、日頃から3つの準備を始めましょう。〈①お薬手帳を常に携帯する〉お薬手帳があれば、処方箋がなくても医師・薬剤師が適切な薬を判断しやすくなります。スマホの電子お薬手帳も有益です。〈②薬をおおむね1週間分多めに備蓄する(ロー

リングストック)〉普段から薬を使い切る前に受診し、常に手元におおむね1週間分の余裕薬を備えておくことで安心です。〈③避難所でのエコノミークラス症候群対策)も重要です。日頃からこまめな水分補給と軽い運動を心がけましょう。薬局は災害時にも地域の「くすり健康の相談拠点」として皆さんの健康を支える体制を整えています。不安なことがあれば早めに近くの薬剤師に相談してください。

前橋市薬剤師会 永野 知樹