

9月24日から30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」

正しい知識と備えで感染症を予防しましょう

インフルエンザなどの感染症は毎年流行しており、結核は国内で毎年1万人以上の感染者が報告されている身近な感染症です。このような感染症から自分や家族を守るためには、日頃から正しい知識を身に付け、流行に備えておくことが大切です。毎日の生活を見直し、対策を心掛けましょう。

正しい情報を確認しよう

結核などの感染症の正しい知識を得ることが大切です。広報誌やホームページ、SNSなどで情報を発信していますので、日頃から確認しましょう。



厚生労働省ホームページ
「感染症情報」



安芸高田市ホームページ
「安芸高田市新型コロナウイルス等
対策行動計画の改定について」

日頃から備えよう

感染症が流行した場合に備え、マスクや消毒薬などの衛生用品のほか、食料や日用品を備蓄しておくことで安心です。



感染症予防のポイント

感染しにくい体をつくる

- 適度な運動
- 十分な睡眠
- バランスの良い食事
- 喫煙をやめる



重症化を防ぐ

- 定期的な健診
- ワクチン接種



体調不良時の感染拡大防止

- マスクの着用
- 咳エチケット
- 換気
- 早めの医療機関受診

健康づくりと介護予防

はっらっ健康教室

教室内容

健康づくりと介護予防のための筋力維持・強化運動

対象

65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

※水分補給のための飲み物を持ってくるください。

※美土里会場に参加する方は屋内シューズを持ってくるください。

開催時間

〔午前〕10:00～12:00
〔午後〕13:30～15:30

申込

不要

参加費

無料

〈9月の開催日程〉

マルシンクリスタルアージュ大ホール	9日(水) 午後 18日(金) 午後
八千代文化施設フォルテ文化ホール	30日(水) 午後
美土里生涯学習センターまなび文化ホール	29日(火) 午後
高宮田園パラッツォ大交流室	2日(水) 午後
甲田文化センターミューズ多目的ホール	4日(金) 午後 8日(火) 午前
向原生涯学習センターみらい文化ホール	8日(火) 午後

9月10日から16日は「自殺予防週間」

心の不調に気付いたら、早めに相談を

心の不調は、誰にでも起こる可能性があります。気付かないうちにストレスや悩みを抱え込み、心身の不調が深刻化することも少なくありません。つらい気持ちや不調が続く場合は、一人で抱え込まず早めに相談してください。

さまざまな形で あなたの声を受け止めます



こころの体温計

パソコンやスマートフォンからアクセスし、簡単な質問に答えるだけで、ストレス度や落ち込み度をチェックできます。自身や家族など、気になる人の心の健康状態をチェックしてみましょう。



安芸高田市ホームページ
「こころの体温計」

安芸高田市の 電話相談窓口

健康推進課 健康推進係

☎お太助フォン
42-5633

〈受付時間〉
月～金曜(祝日・年末年始除く)
8:30～17:15

LINEで相談

こころのライン相談@広島県



〈受付時間〉
火・木・土・日曜
17:00～22:00

24時間受付

広島いのちの電話

☎082-221-4343

〈受付時間〉
24時間/年中無休

未成年の方と その家族の相談受付

思春期こころの電話相談

☎082-256-0007

〈受付時間〉
月～金曜(お盆・祝日・年末年始除く)
10:00～16:00

精神保健に関する スタッフが対応

広島県こころの悩み相談

☎080-1577-4774

〈受付時間〉
月・火・木・金曜(祝日・年末年始除く)
9:00～12:00、13:00～16:00

こころの電話

☎080-8230-6037

〈受付時間〉
水・土曜(祝日・年末年始除く)
9:00～12:00、13:00～16:30

☎健康推進課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633